Министерство образования Калининградской области

Государственное автономное учреждение
Калининградской области
образовательная организация дополнительного образования
«Комплексная детско-юношеская спортивная школа»

Принята
на педагогическом совете
ГАУ КО ООДО «Комплексная
детско-юношеская
спортивная школа»
№ 3 от «31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ КО ООДО
«Комплексная детско-юношеская
спортивная школа»
_____ Э.Я. Иванс
« 01 » сентября 2022 г.

Документ подписан электронной подписью
Владелец: Иванс Эдгар Янисович
Директор
ГАУ КО ООДО "КОМПЛЕКСНАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ Ш
Сертификат:
67B1D7000DAE39B84FE749D170EDAB84
Срок действия с 29.12.2021 до 29.03.2023

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта греко-римская борьба

Срок реализации программы: 10 лет

Разработчики программы:
Дядуль М.И. - заместитель директора по учебно-воспитательной работе;
Коваленок С.И. – инструктор-методист

Рецензенты программы:
Томашевская О.Б. – к.п.н., доцент, директор Ресурсного центра физической культуры БФУ имени Иммануила Канта;
Мамедов Э.Р. - тренер-преподаватель по греко-римской борьбе

Калининград
2022

Оглавление

I. Пояснительная записка 3
1.1. Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности 8
1.2. Специфика организации обучения 9
1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды) 11
1.4. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах 14
II. Учебный план 15
2.1. Продолжительность и объёмы реализации программы по предметным областям 15
2.1.1. Теоретическая подготовка 19
2.1.2. Интегральная подготовка: техническая, тактическая 26
2.1.3. Инструкторская и судейские практики 30
2.1.4. Восстановительные мероприятия 30
2.1.5. Соревновательная деятельность 31
2.1.6. Тренировочные сборы 33
2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства 35
2.2.1. Общая физическая подготовка 36
2.2.2. Специальная физическая подготовка 39
2.3. Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам 43
III. Методическая часть 44
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки 44
3.1.1. Нормативно-правовые основы организации тренировочного процесса 58
3.1.2. Лица, проходящие обучение по программе 58
3.1.3. Медицинское обеспечение тренировочного процесса 59
3.1.4. Система психологического сопровождения тренировочного процесса 60
3.1.4.1. Психорегуляция 63
3.1.4.2. Релаксация 65
3.1.4.3. Другие методики 65
3.1.5. Методика организации занятий по этапам (периодам) подготовки 66
3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы 67
3.3. Объёмы максимальных тренировочных нагрузок 71
IV. Система контроля и зачётные требования 72
4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы 72
4.2. Методические указания по организации аттестации обучающихся: промежуточной - после каждого этапа (периода) обучения и итоговой - после освоения программы 77
4.3. Требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки 78
V. Перечень информационного обеспечения 80
5.1. Список литературы 80
5.2. Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики вида спорта греко-римская борьба 82
5.3.Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе 82

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Новое законодательное содержание дополнительного образования определяет новые векторы развития дополнительного образования детей. В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (далее - Закон) дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования. Дополнительное образование – единственный в Российской Федерации вид образования, который не завершается повышением уровня образования, это сфера вариативного содержания образования, развития личности в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями, способностями, интересами, особенностями.

В настоящее время дополнительное образование занимает важное место в системе непрерывного образования и структуре образования в Российской Федерации и включает в себя подвиды: дополнительное образование детей и дополнительное профессиональное образование. Данный вид образования включён в систему непрерывного образования в контексте современной парадигмы обучения на протяжении всей жизни и раздвигает границы возможностей дополнительного образования.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся детей.

В этом свете и в соответствии с уставными целями и задачами государственного автономного учреждения Калининградской области образовательной организации дополнительного образования «Комплексная детско-юношеская спортивная школа» (далее - ГАУ КО ООДО «Комплексная детско-юношеская спортивная школа») деятельность по реализации дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта греко-римская борьба не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, но и в силу собственного содержания и особенностей избранного вида спорта создаёт максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей, отбора и подготовки одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организации досуга и формирования потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта греко-римская борьба ГАУ КО ООДО

«Комплексная детско-юношеская спортивная школа» (далее - Программа) является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов. Программа соответствует Федеральными государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утверждёнными приказом Министерства спорта России от 15.11.2018 года № 939, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях греко-римской борьбой, обеспечивает преемственность Программы и программ спортивной подготовки (письмо Министерства спорта Российской Федерации «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» от 12.05.2014 года №ВМ-04-10/2554, часть IV пункт 4.3 «Условия, предъявляемые к профессиональным программам дополнительного образования в области физической культуры и спорта»), приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Приём детей в ГАУ КО ООДО «Комплексная детско-юношеская спортивная школа», реализующую Программу, осуществляется в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» от 12.09.2013 года №731.

Программа реализуется при наличии у образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта, соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

Основными задачами реализации Программы являются:

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

Программа направлена на:

- отбор одарённых детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в виде спорта греко-римская борьба;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации,

реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа содержит следующие предметные области:
- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта – греко-римская борьба;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- технико-тактическая и психологическая подготовка.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по виду спорта греко-римская борьба, в том числе:
- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в виде спорта греко-римская борьба;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в виде спорта греко-римская борьба;
-повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
-использование оптимальных объёмов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:
- история развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии спортивных единоборств (греко-римской борьбы);
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта греко-римская борьба; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
-уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приёмов избранного вида спорта, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2. В области общей и специальной физической подготовки:
- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3. В области избранного вида спорта:
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

4. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:
-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями избранного вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

5. В области технико-тактической и психологической подготовки:
- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по двум уровням сложности обучения (базовый и углубленный):

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ

- 1-й, 2-й, 3-й года обучения (срок обучения 3 года);
- 4-й, 5-й, 6-й года обучения (срок обучения 3 года);

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ

- 7-й, 8-й года обучения (срок обучения 2 года);
- 9-й, 10-й года обучения (срок обучения 2 года).

На углубленный урорвень сложности приём на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на базовом уровне сложности.

Приём детей на обучение по виду спорта греко-римская борьба осуществляется с восьми лет.

Срок обучения по Программе - 10 лет.

На базовом уровне сложности 6 лет и на углубленном уровне сложности 4 года, включая 2 года для обучающихся ориентированных на поступление в образовательные организации профессионального образования и высшего образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа рассчитана на годовой календарный учебный график из расчёта 52 (пятьдесят две) недели: 46 (сорок шесть) недель тренировочной и соревновательной деятельности и 6 (шесть) недель самостоятельной работы. Самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий в каникулярное время, время отпусков и командировок, в размере до 10% от общего объёма часов.

Годовой календарный учебный график предусматривает:

– график (расписание) тренировочных занятий в течение недели;
– занятия по предметным областям (в том числе проводимые по группам, подгруппам и индивидуально);
– минимум один тренировочный сбор продолжительностью от 14 до 21 дня (без учёта проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно);
– участие в соревнованиях;
– самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального здания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы);
– промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

– в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
– участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

– самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Специфика вида спорта предусматривает возможность участия в реализации Программы специалистов, имеющих высшее образование по инженерным и военным специальностям, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

1.1. Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности

Борьба – это единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. Цель борцовского поединка – заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд.

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

Спортивная борьба является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому.

В условиях поединка многие впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить. В таком поединке бывает затронуто самолюбие, здесь многое связано с максимальным напряжением сил, могут возникнуть конфликтные ситуации, не исключены неприятные болевые ощущения, падения, ушибы. Все это необходимо выдержать и преодолеть.

Важнейшим результатом занятий борьбой следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство в отношении к более слабому партнеру – развитию всего этого способствуют занятия борьбой.

1.2. Специфика организации обучения
Продолжительность этапов (периодов) подготовки

(Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам)

Таблица №1

Периоды подготовки	Продолжительность (год)
Базовый уровень сложности	6
Углубленный уровень сложности	4

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы или программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. (Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 года №1125. Раздел I. П.10.4).

Учебный год по Программе начинается 1 сентября.

Набор (индивидуальный отбор) занимающихся в группы подготовки осуществляется ежегодно не позднее 15 октября текущего года (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года №1125, раздел I, п.10.2).

Расписание занятий составляется администрацией ГАУ КО ООДО «Комплексная детско-юношеская спортивная школа» по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других организациях.

Особенностями осуществления образовательной деятельности в области

физической культуры и спорта являются следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учётом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединёнными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

(Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 года №1125, раздел I, пункт 4).

Программы рассчитывается в академических часах с учётом возрастных особенностей периода подготовки занимающихся и не может превышать:

- на базовом уровне сложности 1, 2, 3 года- 2 часов;
- на базовом уровне сложности 4, 5, 6 года- 3 часов;
- на углубленном уровне сложности - 4 часов.

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

(Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 года №1125, раздел I, п.5).

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп при соблюдении следующих условий:

– разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
– не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
– не превышен максимальный количественный состав объединённой группы.

(Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 года №1125, раздел I, пункт 6).

По результатам индивидуального отбора и реализации Программы необходимо обеспечить спортивную подготовку не менее 10 % от общего количества лиц, зачисленных в спортивную школу (Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 года №1125, раздел IV, пункт 21).

1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды).[1]

Система многолетней подготовки по виду спорта греко-римская борьба включает:

- систему отбора и ориентации по виду спорта греко-римская борьба,
- тренировочные занятия,
- систему соревнований,
- оптимизирующую систему сопровождения тренировочного занятия.

Основные формы организации тренировочного процесса:

1) Тренировочные занятия - педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обусловливающих готовность занимающегося к достижению результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для занимающегося уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики вида спорта;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

2) Виды подготовки:

- Теоретическая подготовка - процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировочного

---

[1] Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.32.

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел I. П.4.

занятия и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.
- Техническая подготовка - процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в виде спорта.
- Тактическая подготовка - процесс овладения оптимальными методами ведения состязания.
- Физическая подготовка - процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировочного занятия.

Физическая подготовка подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП - развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

СФП - уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.
- Психологическая подготовка - система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств занимающегося, необходимых для подготовки к соревнованиям и успешного выступления на них.

Многолетняя тренировочная нагрузка в греко-римской борьбе делится на 2 стадии. На первой стадии длительностью 5-7 лет происходит приспособление организма занимающегося к растущему объёму и интенсивности нагрузки. Вторая стадия многолетнего учебно-тренировочного процесса характеризуется относительной стабилизацией годового объёма тренировочной нагрузки и постоянным приростом интенсивности.

Современные взгляды на основы построения спортивной тренировки:

1) Трёхуровневая структура:
- Микроцикл тренировочного процесса – повторяющийся цикл чередующихся различных по характеру тренировочных занятий. Обычно практикуют 1- и 2-недельные микроциклы.
- Мезоцикл тренировочного процесса – совокупность микроциклов, объединенная планом решения некоторой задачи подготовки. Задача мезоцикла представляет собой часть задачи тренировочного этапа. Продолжительность мезоцикла обычно 1-2 месяца. Название общепринято, однако его вряд ли можно считать вполне удачным: мезоциклы могут и не повторяться, т.е. цикличности как таковой вообще нет.
- Макроцикл тренировочного процесса – годичный (либо полугодовой, если в каждом полугодии планируется серия основных соревнований) цикл, содержащий структуру периодического триумвирата - последовательности

этапов: подготовительный, предсоревновательный, переходный.

Таблица №2

Структура многолетней подготовки

Стадии	Этапы (периоды) подготовки			
	Название	**Обозна-чение**	**Продолжи-тельность**	**Период**
Базовой подготовки	Базовый уровень сложности	БУС	до 6-ти лет	1- 6-й год
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Углубленный уровень сложности	УУС	до 4-х лет	7- 10-й год

Таблица №3

Уровни тренировочного процесса

Уровни	Основные элементы	Время
Микро-структура	Тренировочное занятие	Для БУС – до 3-х часов, УУС - до 4-х часов
	Тренировочный день занятий	При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до восьми академических часов
	Микроцикл	≈ неделя
Мезо-структура	Мезоцикл	Цикл ≈2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов
Макро-структура	Макроцикл	Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ≈3-4 месяца, ≈0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов

Таблица №4

Структура основного макроцикла

Периоды	Этапы	Структура этапа
I. Подготови-тельный	Общеподготовительный	1-й – втягивающий мезоцикл = 2 - 3 микроцикла 2-й – базовый мезоцикл = 3 - 6 микроцикла
	Специально подготовительный	2-3 мезоцикла
II. Соревно-вательный	Развитие спортивной формы	4-6 микроцикла
	Предсоревновательный	2 мезоцикла
III. Переходный	Восстановительный	Зависит от этапа тренировочного процесса

2) Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом:
Подготовительный период ➞ Соревновательный период ➞ Переходный период.

- Подготовительный период направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

- Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

– Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

1.4. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах

Таблица 5

Периоды	**Min возраст зачисле-ния в группу (год)**	**Min наполняемость группы (человек)**	**Max количество человек в группе** (Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125. Приложение 1)
Базовый уровень сложности (БУС) 1-3 год	8	10 - 15	25 – первого года; 21 – свыше одного года
Базовый уровень сложности (БУС) 4-6 год	11	6- 12	15
Углубленный уровень сложности (УУС) 1-2 год	11	6- 12	12
Углубленный уровень сложности (УУС) 3-4 год	14	3	10

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план - документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности и, если иное не установлено настоящим Федеральным законом, формы промежуточной аттестации обучающихся (Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ, статья 2. «Основные понятия, используемые в настоящем Федеральном законе», Главы 1. «Общие положения»).

Учебный план Программы определяет содержание и организацию образовательного процесса по виду спорта греко-римская борьба, предусматривает максимальную нагрузку обучающихся, определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

2.1. Продолжительность и объёмы реализации Программы по предметным областям

Программа включает в себя учебный план сроком освоения 10 лет, который является её неотъемлемой частью.

Таблица 6

Общий график и минимальные объёмы нагрузки в рамках образовательного процесса по Программе

Срок реализации программы - 10 лет									
Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год	9 год	10 год
46 недель	46 недель	46 недель	46 недель	46 недель	46 недель	46 недель	46 недель	46 недель	46 недель
6 часов в неделю	6 часов в неделю	8 часов в неделю	8 часов в неделю	10 часов в неделю	10 часов в неделю	12 часов в неделю	12 часов в неделю	14 часов в неделю	14 часов в неделю
3-4 трени-ровки в неделю	3-4 трени-ровки в неделю	3-4 трени-ровки в неделю	3-4 трени-ровки в неделю	4-5 тренир овок в неделю	4-5 трениро-вок в неделю	4-5 трениро-вок в неделю	4-5 трениро-вок в неделю	5-6 трениро-вок в неделю	5-6 трениро-вок в неделю
276 часов в год	276 часов в год	368 часов в год	368 часов в год	460 часов в год	460 часов в год	552 часа в год	552 часа в год	644 часа в год	644 часа в год

Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры» Приказ от 15.11. 2018 № 939.

Учебный план программы

Календарный учебный график построен из расчёта 46 недель учебного года.

Самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий в каникулярное время, время отпусков и командировок, в размере до 10% от общего объёма часов.

Таблица 8

№ п/п	Наименование предметных областей	Общий объём учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения									
								Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
				теоретические	практические	промежуточные	итоговая	1-й год 6 час. в неделю	2-й год 6 час. в неделю	3-й год 8 час. в неделю	4-й год 8 час. в неделю	5-й год 10 час. в неделю	6-й год 10 час. в неделю	7-й год 12 час. в неделю	8-й год 12 час. в неделю	9-й год 12 час. в неделю	10-й год 12 час. в неделю
Общий объём часов		**4600**	**196**	**488**	**3874**	**36**	**6**	**276**	**276**	**368**	**368**	**460**	**460**	**552**	**552**	**644**	**644**
1	**Обязательные предметные области**	**3456**	**168**	**449**	**2798**	**36**	**5**	**194**	**194**	**258**	**258**	**322**	**322**	**445**	**445**	**509**	**509**
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	488	28	449		10	1	28	28	38	38	46	46	64	64	68	68
1.2	Общая физическая подготовка	662	42		607	12	1	83	83	110	110	138	138	-	-	-	-
1.3	Специальная физическая подготовка	356	38		317		1	-	-	-	-	-	-	83	83	95	95
1.4	Вид спорта	1306	40		1251	14	1	83	83	110	110	138	138	149	149	173	173
1.5	Основы профессионального самоопределения	644	20		623		1	-	-	-	-	-	-	149	149	173	173
2	**Вариативные предметные области**	**1144**	**28**	**39**	**1076**		**1**	**82**	**82**	**110**	**110**	**138**	**138**	**107**	**107**	**135**	**135**

2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	494	10		484			43	43	56	56	73	73	32	32	43	43
2.2	Судейская подготовка	200	10	39	150		1	-	-	-	-	-	-	47	47	53	53
2.3	Развитие творческого мышления	450	8		442			39	39	54	54	65	65	28	28	39	39
3	**Теоретические занятия**	**488**		488				**28**	**28**	**38**	**38**	**46**	**46**	**64**	**64**	**68**	**68**
4	**Практические занятия**	**3874**			3874			**230**	**230**	**308**	**308**	**390**	**390**	**462**	**462**	**548**	**546**
4.1	Тренировочные мероприятия	3602						208	208	286	286	362	362	432	432	514	512
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	272						22	22	22	22	28	28	30	30	34	34
5	**Самостоятельная работа**	**196**	196					**14**	**14**	**18**	**18**	**20**	**20**	**22**	**22**	**24**	**24**
6	**Аттестация**	**42**						**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**6**
6.1	Промежуточная аттестация	36				36		4	4	4	4	4	4	4	4	4	
6.2	Итоговая аттестация	6					6										6
Общий объём часов		**4600**	**196**	**488**	**3874**	**36**	**6**	**276**	**276**	**368**	**368**	**460**	**460**	**552**	**552**	**644**	**644**

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и периода подготовки занимающихся и не может превышать:
- на базовом уровне сложности 1, 2, 3 года- 2 часов;
- на базовом уровне сложности 4, 5, 6 года- 3 часов;
- на углубленном уровне сложности - 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов. (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2015 №1125, пункт 5).

План календарного учебного графика из расчёта на 52 недели учебного года (в академичесих часах)

Календарный учебный график построен из расчёта на 52 недели учебного года: 46 (сорок шесть) недель тренировочной и соревновательной деятельности и 6 (шесть) недель самостоятельной работы. Самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий в каникулярное время, время отпусков и командировок, в размере до 10% от общего объёма часов.

План разработан на основании Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры» Приказ от 15.11. 2018 № 939.

При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов и не более двух лет.

Таблица 9

Календарный учебный график

Календарный учебный график												Сводные данные		
Год обучения	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	марта	апрель	май	июнь	август	Практические занятия	Самостоятельная работа	Всего
1-й год	25	26	26	25	22	24	25	25	25	25	14	262	14	276
2-й год	25	26	26	25	22	24	25	25	25	25	14	262	14	276
3-й год	34	34	34	34	30	30	34	34	34	34	18	350	18	368
4-й год	34	34	34	34	30	30	34	34	34	34	18	350	18	368
5-й год	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	20	440	20	460
6-й год	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	20	440	20	460
7-й год	50	52	51	51	48	50	52	52	51	51	22	530	22	552
8-й год	50	52	51	51	48	50	52	52	51	51	22	530	22	552
9-й год	59	60	60	60	59	59	59	60	60	60	24	620	24	644
10-й год	59	60	60	60	59	59	59	60	60	60	24	620	24	644

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать перечисленные ниже условия:
- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий и не более двух лет;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединённой группы.
(Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года №1125, раздел I, пункт 6).

Общегодовой объём учебно-тренировочной нагрузки, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки свыше 2-х лет, может быть сокращён не более чем на 25%.

2.1.1. Теоретическая подготовка

Главная задача теоретической подготовки состоит в том, чтобы научить борца осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Начинающих борцов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия борцов в атаке и в защите, их перемещениях по ковру, просматривать фильмы, спортивные репортажи по боксу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Борец, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в спортивной школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера-преподавателя, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных борцов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На базовом уровне сложности (БУС) необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях борьбы, её истории и предназначению. Причём, на БУС знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный приём лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен.

Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть

направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

На углубленном уровне сложности (УУС) учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история борьбы и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Таблица 8

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Этапы спортивной подготовки
1	Физическая культура и спорт в России	Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранение здоровья, повышения дееспособности организма. Физическая культура и спорт как действенное средство воспитания подрастающего поколения. Разрядные нормы и требования для присвоения разрядов по борьбе. Важнейшие документы о развитии физической культуры и спорта.	УУС, БУС
2	Спортивная борьба в России	История греко-римской борьбы: её зарождение, развитие борьбы в России. Успехи борцов на международной арене. Выступления борцов на Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Вступление федерации борьбы России в Международную федерацию борьбы. Эволюция техники, тактики и правил соревнований. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение её в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Анализ выступления калининградских борцов на крупнейших соревнованиях прошлого года	УУС, БУС
3	Влияния занятий борьбой на строение и функции организма	Анатомо-физиологические особенности детского организма. Возрастная периодизация роста и развития детского организма. Определение понятия "физическое развитие". Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающегося.	УУС, БУС

	спортсмена	Строение человека, скелет, кости, связки. Мышечная система и её функции. Мышцы, органы движения, работа мышц при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей. Основные сведения о кровообращении и функции крови. Сердце и кровеносные сосуды. Дыхание. Газообмен. Лёгкие. Значение сердечно-сосудистых и дыхательных систем для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения: обмен веществ в организме, выдыхательная система. Нервная система: центральная, периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств. Роль нервной системы в управлении движениями человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, биохимических процессов, нервной системы под воздействием физических упражнений для развития основных физических качеств силы, скорости, выносливости и ловкости. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей для достижения высоких спортивных результатов. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки борцов и показателей тренированности различных возрастных групп. Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по греко-римской борьбе. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.	
4	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	Общее понятие о гигиене. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Поддержание в чистоте кожи, волос, ногтей. Гигиеническое значение водных процедур. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Основные правила закаливания. Основные средства закаливания. Методика применения закаливающих процедур. Режим питания. Основы рационального питания. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках. Питание борца в период снижения веса. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса. Методика снижения	УУС, БУС

		веса в процессе тренировки за счёт ограничения питания и парной бани. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований. Общий режим спортсмена. Режим труда, отдыха, питания до и после тренировки, во время соревнований. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы для занимающихся борьбой. Гигиена сна. Вред курения и спиртных напитков. Фармакология. Антидопинговая профилактика, её содержание и вред. Вентиляция, температура воздуха, освещённость и влажность в борцовском зале. Уборка зала	
5	Техника безопасности на занятиях по греко-римской борьбе. Профилактика травматизма на занятиях	Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Занятия проводятся согласно расписанию. Все допущенные к занятиям должно иметь специальную форму. Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя. Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера-преподавателя. При разучивании приёмов на ковре может находиться не более шести пар. При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра ковра к краю. При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки. За 10-15 мин до тренировочной или соревновательной схватки занимающиеся должны проделать интенсивную разминку. Во время тренировочной схватки по свистку тренера-преподавателя борцы немедленно прекращают борьбу. Схватка проводится между участниками одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории. После окончания занятия учащиеся организованно под руководством тренера-преподавателя выходят из зала. Запрещенные действия в борьбе. Общее сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах. Действие высоких температур: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низких температур: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши, гравитационном шоке, коллапсе. Переноска и перевозка пострадавших. Последствие нерациональной тренировки борцов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Причины, признаки и первая помощь при	УУС, БУС

		утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др. Непрямой массаж сердца и приёмы искусственного дыхания.	
6	Врачебный контроль и самоконтроль	Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля. Организация и формы работы по врачебному контролю. Объективные данные: вес, динамометрия, пирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме. Утомление. Предупреждение спортивных травм. Особенности спортивного травматизма. Причина травм и их профилактика применительно к занятиям греко-римской борьбой.	УУС, БУС
7	Основы спортивного массажа	Основные приёмы массажа. Массаж перед тренировками и соревнованиями, во время соревнований. Противопоказания к массажу	УУС, БУС
8	Основы техники и тактики спортивной борьбы	Понятия о технике спортивной борьбы. Основные положения борца. Стойка. Захваты. Падения. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим падением. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Самооборона. Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режима отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка. Анализ соревновательного дня.	УУС, БУС
9	Основы методики обучения и тренировки борца	Обучение и тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных, волевых качеств учащихся. Питание в процессе обучения и тренировки. Особенности начального обучения спортивной техники юных борцов. Дидактические принципы обучения (сознательности, активности, наглядности, прочности, систематичности) и особенности их реализации в учебно-тренировочном процессе. Этапы обучения, их задачи и содержание. Методика обучения основным группам приемов. Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы устранения. Общая характеристика методов обучения. Методы разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы) и условия их применения. Общая характеристика спортивной тренировки. Средство тренировки борца (физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности). Технические средства и тренажеры в подготовке борцов. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи) в	УУС, БУС

		обучении и совершенствовании спортивной техники. Периодизация спортивной тренировки. Понятие о спортивной форме	
10	Планирование и контроль тренировки борца	Принципы планирования тренировки борцов по греко-римской борьбе с учетом построения многолетней тренировки и характеристики возрастных особенностей, а также организации учебно-тренировочного процесса на разных этапах подготовки. Годовое, перспективное и текущее (календарно-тематическое) планирование. Перспективное планирование предусматривает определенные цели, основные задачи и содержание системы подготовки борцов на длительный период времени (календарный год). К основным документам перспективного планирования относятся годовые учебные планы, учебная программа по подготовке спортсменов. К документам текущего планирования относятся учебно-тематические планы, индивидуальные планы (для групп УУС), календарь спортивно-массовых мероприятий. При составлении учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную, тактическую подготовку. Постепенно уменьшается объем нагрузок, направленных на ОФП. Обязательный контроль для выявления уровня физической подготовленности занимающихся проводят два раза в год. Для определения динамики показателей физической подготовленности занимающихся рекомендуется проводить ещё и "четвертные" тестирования, по одному или двум видам.	УУС, БУС
11	Физическая подготовка борца	Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость) Понятие об общей и специальной физической подготовке. Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости борца. Специальная физическая подготовка борца, её задачи и содержание.	УУС, БУС

		Характеристика средств и методов специальной физической подготовки, применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки. Методы сопряженного воздействия в тренировке борца. Круговая тренировка и методика её применения в борьбе. Методические особенности воспитания силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей, специальной выносливости и гибкости в борьбе	
12	Правила соревнований, их организация и проведение	Возрастные группы участников соревнований по борьбе. Весовые категории. Костюм участника. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки. Оценка приёмов и действий в схватке. Запрещённые приёмы. Результаты схваток. Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Состав судейской коллегии и обязанности её членов. Взаимоотношения участников соревнований, представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Основные документы необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Оценка борьбы на краю ковра и уклонения от борьбы. Особенности организации и проведения соревнований. Разработка положения о соревнованиях. Комплектование судейской коллегии. Подготовка и оборудование мест соревнований, и их оформление. Агитационно-пропагандистские мероприятия. Открытие и закрытие соревнований	УУС, БУС
13	Оборудование и инвентарь	Оборудование залов для занятий борьбой. Ковёр для борьбы, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром и покрышкой. Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях борьбой (перекладина, брусья, шведская стенка, канат, кольца, борцовские манекены и др.). Методика применения спортивных снарядов борца. Применение тренажеров в тренировке борца. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям (натяжение покрышки, обкладка матами, коврами)	
14	Установка перед соревнованием,	Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Характеристика технических и тактических	

	анализ проведённых соревнований	особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практическое задание борцу, план ведения схватки с определённым противником. Разминка перед схваткой. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников	

Теоретическая подготовка спортсменов на углубленном уровне сложности (УУС):

Тема 1. Гигиенические основы тренировки и отдыха спортсменов. Гигиена тела, уход за полостью рта и носа. Солнечные и воздушные ванны. Водные процедуры. Режим отдыха и сна спортсменов.

Тема 2.Закаливание организма спортсменов. Контрастный душ, использование холодной воды ежедневно для закаливания.

Тема 3. Предупреждение инфекционных заболеваний. Понятие об инфекционных заболеваниях и путях их распространения.

Тема 4. Травматизм в спорте и его предупреждение.

Тема 5. Питание спортсменов. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Витамины и минеральные вещества.

Тема 6. Правильная сгонка веса. Баня для сгонки веса и восстановления. Питание при сгонке веса.

Тема 7. Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Ежедневный контроль за пульсом. Проведение функциональных проб.

Тема 8. Патриотическое воспитание и история греко-римской борьбы.

2.1.2. Интегральная[2] подготовка: техническая, тактическая

Многолетний процесс технической, тактической, общей физической, специальной физической и психологической подготовки осуществляется параллельно, по мере роста и созревания учащихся до достижения ими полной функциональной обеспеченности.

Результаты в греко-римской борьбе слагаются из координационного обеспечения специфической двигательной деятельности в определенных правилами взаимных положениях противоборцев и от качества энергетического обеспечения этих движений, включающих в себя кондиционные и психические компоненты.

В связи с этим процесс многолетней подготовки в греко-римской борьбе должен строиться по принципу постепенного нарастания координационных, кондиционных и психических нагрузок до уровня высшего спортивного мастерства, после чего наступает период их стабилизации.

[2] **Интегральный**[< лат.integer целый] – неразрывно связанный, цельный, единый.

Избранный вид спорта

В отличие от видов спорта с измеряемым результатом, где спортсмен действует со снарядом, на беговой дорожке, в борьбе необходимо добиваться спортивного результата в самом тесном взаимодействии с партнером. Участие во взаимодействии не сводится только к преодолению сопротивления партнера, а обязательно включает в себя активную организацию и осуществление собственных действий с использованием усилий партнера. В зависимости от того, кто из борцов предпринимает попытку развить активные действия, борцы делятся на атакующих и атакуемых. Атакующему в ходе организации атаки часто приходится принимать различные положения как по отношению к ковру, так и по отношению к атакуемому. Тренер-преподаватель объясняет, почему то или иное положение является наиболее правильным, как нужно выполнять упражнения с наибольшей пользой, какой выигрыш в силе дает данный захват или прием в целом.

Полученные знания путем личного многократного опробования (включая выполнение приема в усложняющихся условиях, на несопротивляющемся противнике или тренировочном манекене) дополняются соответствующими умениями. Умения являются способностью правильно, неавтоматизированно, концентрируя внимание на деталях, выполнить новое действие.

По мере многократного применения изучаемого приема в схватках различного характера умения, закрепившиеся до автоматизма, становятся навыками, что дает ученикам возможность ослабить направленное внимание к деталям приема.

При организации учебно-спортивной работы тренер-преподаватель рассчитывает на активность и творчество занимающихся, специально организует и направляет их инициативу. Нередко наиболее успевающие спортсмены начинают разучивать и применять технику, которую не изучали на тренировках. Такой вид самостоятельного обучения следует поощрять.

Проявление инициативы и заинтересованности на занятиях следует рассматривать как результат хорошо поставленной работы.

В борьбе большое значение имеет проприоцептивная (или двигательная) чувствительность. Ведя схватку, борец ориентируется на определенной площади ковра. Поединок часто проходит в плотном захвате. Поэтому для борцов важна и тактильная чувствительность.

Тренер-преподаватель борьбы всегда может рассчитывать на то, что самое общее представление о борьбе новички имеют еще до прихода в секцию. Однако это представление различно. Оно зависит от отношения к спорту занимающихся, обстановки, в которой развивается юноша. Преподаватель должен внимательно относиться к своим первым объяснениям ученику сущности борьбы как физического упражнения.

При первом организованном знакомстве с борьбой преподаватель, как правило, знакомит учащихся с основами техники (основными положениями и упражнениями борца).

Техническая подготовка

Это процесс обучения спортсменов технике движений и действиям, служащим средством ведения борьбы, а также их совершенствование в овладении техникой борьбы, приобретение специальных знаний и навыков, необходимых для участия в соревнованиях. Технической подготовке принадлежит центральное место в общей структуре учебно-тренировочных занятий.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике борьбы. Особое место среди них занимают упражнения со специальными приспособлениями.

Основной задачей технической подготовки детей на базовом уровне сложности является овладение основными приемами техники. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

При обучении техническим действиям необходимо представлять всю систему основных упражнений борьбы для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

На базовом уровне сложности изучаются следующие технические приемы:

– приемы борьбы в партере – перевороты скручиванием (рычагом, скручиванием захватом рук сбоку/дальней руки сзади-сбоку); перевороты забеганием (захватом шеи из-под плеча, с «ключом» и предплечьем на плече/шее); перевороты переходом (с «ключом» и захватом подбородка другого плеча); захваты руки на «ключ» (одной/двумя руками сзади/спереди, двумя руками сбоку, с упором головой в плечо и другие);

– приемы борьбы в стойке – переводы рывком (за руку, захватом шеи с плечом сверху), переводы нырком (захватом шеи и туловища); переводы вращением (захватом руки сверху); броски подворотом (захватом руки через/под плечо, сзади/сверху и шеи); броски поворотом (захватом руки на шее и туловища).

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

Чтобы техническая подготовка на начальном этапе проходила успешно, необходимо учитывать, во-первых, что борцы должны овладеть рациональной, более целесообразной техникой, во-вторых, что эта техника должна быть

доступной для занимающихся, то есть соответствовать их возможностям.

Основное место при обучении основам техники отводится методу сопряженного воздействия, позволяющему посредством специальных упражнений и методических приемов одновременно осуществлять задачи технической подготовки и развития физических качеств. Дети в этом возрасте хорошо воспринимают новые упражнения, однако чаще всего выделяют наиболее запоминающиеся основные детали, поэтому при обучении технике на этом этапе предпочтительнее использовать целостный метод. Это позволит юным борцам освоить главное содержание технического элемента.

Тактическая подготовка

Процесс формирования системы способов ведения борьбы. Тактическое мастерство основано на умениях и навыках, позволяющих борцу действовать индивидуально и взаимодействовать с партнерами.

Тактическая подготовка предусматривает овладение индивидуальными действиями, умение правильно воспринимать и анализировать ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия, предвидеть форму взаимодействий с партнерами.

В обучении тактическим действиям необходимо соблюдение правила постепенного усложнения тактических задач. На базовом уровне сложности начинается начальное обучение тактическим действиям в защите и нападении.

Основные задачи тактической подготовки – формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, связанных с изученными приемами техники.

Необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве.

На начальном этапе тактическая подготовка направлена на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции и ориентиров, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие.

Условно определяют три вида тактической подготовки борцов: подавление, маневрирование, маскировка.

При обучении технике и тактике осваиваются следующие элементы: основные положения в борьбе (стойки, партер, положения, дистанции); атакующие и блокирующие захваты; атакующие действия, связанные с выведением из равновесия и другие.

На базовом уровне сложностии разучивают следующие элементы маневрирования:

– в стойке (передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами);

– в партере (передвижение в стойке на одном колене, выседы в упоре

лежа, подтягивания лежа, отжимания волной, повороты на боку, передвижения, движения на мосту, перевороты);

– маневрирования в различных стойках; знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов.

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью различного игрового материала. Игры-задания позволяют на хорошем эмоциональном фоне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой: взаиморасположений, дистанций, захватов, упоров, освобождений от них, способов, ритма и направления передвижений, комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

Разновидности игр для развития и формирования техники и тактики борцов: игры в касания, блокирующие захваты, атакующие захваты, теснения, дебюты, перетягивание, за овладение обусловленным предметом и др. Использование игр в борьбе наряду с комплексным развитием техники и тактики позволяет конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

2.1.3. Инструкторская и судейская практики

Одной из задач обучения является подготовка учащихся к роли помощника тренера-преподавателя и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Работа по привитию тренерских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий в течение всего периода обучения, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований, освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушение правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

2.1.4. Восстановительные мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных

нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средства восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Общий объем нагрузок на базовом уровне сложности сравнительно небольшой и достаточное восстановление обеспечивается естественным путем. Для этого этапа подготовки наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления, которые предусматривают рациональное чередование нагрузок различной направленности, величины интервала отдыха как на одном тренировочном занятии, так и в течение дня, и в циклах подготовки.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, водных процедур закаливающего характера. Питание и витаминизация должны строиться с учетом возрастных и сезонных особенностей.

Для психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств, проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме, использование музыкального сопровождения занятий.

2.1.5. Соревновательная деятельность

Соревнования по греко-римской борьбе решают важные учебно-тренировочные и воспитательные задачи. Соревнования - лучшее средство обмена опытом для спортсменов и тренеров-преодавателей. Соревнования дают возможность наблюдать за действиями обучающихся в условиях максимального напряжения их сил, когда предоставлена возможность проявлять все свои качества, приобретенные на занятиях. Спортсмены в условиях одних соревнований могут получить такой прирост знаний, умений и навыков борьбы, который в обычных условиях учебно-тренировочной работы невозможен. На первом году обучения во второй половине года проводятся соревнования внутри группы. В конце учебного года соревнования проводятся между группами. На соревнованиях подводятся итоги учебно-тренировочной работы на первом году обучения; обучающиеся подводятся к квалификационным соревнованиям; практически усваиваются правила соревнований (выход на ковер, костюм, гигиена и тому подобное). После соревнований определяются задачи на дальнейший период работы. К соревнованиям допускаются обучающиеся, которые систематически посещают учебно-тренировочные занятия, прошли тщательное медицинское освидетельствование.

Воспитательное значение соревнований заключается в том, что присутствие зрителей, трудные условия борьбы налагают на спортсмена большую ответственность за свои действия не только на ковре, но и вне ковра, требуют от него собранности, дисциплинированности и умения подчинить личные интересы интересам коллектива. Соревнования способствуют воспитанию у борцов таких важных черт характера, как настойчивость, воля к

победе, смелость, самообладание, чувство дружбы, товарищества и уважения к своим противникам. Они являются своеобразным экзаменом на морально-волевую подготовленность.

На первом этапе и последующих, объемы соревновательных нагрузок определяются в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

Таблица №9

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА

Виды соревнований	**Этапы и годы подготовки**				
	Базовый уровень сложности			**Углубленный уровень сложности**	
	1, 2 г.о.	**3, 4 г.о.**	**5, 6 г.о.**	**1, 2 г.о.**	**3, 4 г.о.**
Контрольные	---	---	4-6	5-6	6
Отборочные	---	---	1	2	2
Основные	---	---	1	1	2
Главные	---	---	---	1	1

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

По результатам *отборочных* соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать определённое место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и *главные* соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Требования к участию в спортивных соревнованиях

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная борьба;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об

официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная борьба;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях определяются в соответствии с правилами вида спорта спортивная борьба и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

2.1.6. Тренировочные сборы

Для обеспечения круглогодичности тренировочного процесса, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Таблица 10

Особенности организации и проведения учебно-тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Углубленный уровень сложностим	Базовый уровень сложности (4, 5, 6 год обучения)	Базовый уровень сложности (1, 2, 3 год обучения)	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку

1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения средего профессионального образования,	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

	осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта			

2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства

Таблица 11

Вид спорта	Содержание занятий и упражнений
Гимнастика	Упражнения на снарядах, ходьба скрестными переменными шагами вперед и назад, приседание, прыжки на одной и обеих ногах. Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад. Лазание (канат, шест). Вис на канате, шесте с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазание способом в два, три приема, лазание на одних руках с различными положениями ног. Лазание на скорость, «завязывание каната узлом». Прыжки с каната, шеста.
Лёгкая атлетика	Прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»). Прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке. Метания (теннисного мяча, гранаты весом 300, 500, 700 грамм) с места с шага и со скачка. Беговые упражнения: бег на короткие дистанции (30. 60, 100 метров) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800,1000, 1500 метров); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км, с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Походы, марш-броски до 6 км. Повторный бег (от 10 до 800 метров). Эстафетный бег.
Акробатика	Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку); кувырок одна нога вперед; кувырок в сторону; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине, кувырок вперед и подъем разгибом, стойка на голове и руках, на руках. Сальто вперед и назад. Перевороты через спину, руку партнера, с помощью партнера.
Спортивные игры	
Баскетбол	Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка. Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.
Ручной мяч	Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой

	сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.
Футбол	Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней), носком по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резаные. Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и верхом) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, откидка мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные движения (финты). Свободный, угловой, штрафной удар. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Стойка, перемещение в воротах. Ловля, отбивание мяча, летящего на разной высоте, с различной стороны от вратаря. Выбивание мяча с земли с рук; бросок мяча одной рукой. Тактические действия полевых игроков в нападении, в защите, играя по заданной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбрать место при ловле мяча, руководить игрой партнеров по обороне, организовать контратаку.

2.2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъём функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создаёт базу для дальнейшего совершенствования.

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Таблица 12

Упражнения ОФП

Строевые и порядковые упражнения	Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Рапорт. Выполнение команд: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Отставить», «Направо»,

	«Налево», «Вольно», «Шагом марш», «Бегом марш», «Разойдись». Расчет группы: по порядку, на первый-второй, по три. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Движение: строевым шагом, обычным шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, с различными исходными положениями и движениями рук. Чередование бега с ходьбой. Изменение направления движения при ходьбе и беге.
Общеразвивающие упражнения без предметов	
Упражнения для рук и плечевого пояса	Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и другие
Упражнения для туловища	Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями рук амии и ногами; переходы из упора в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалевидные) и другие
Упражнения для формирования правильной осанки	Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же исходном положении пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скакалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы
Упражнения для ног	В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседание на двух и одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и другие

Упражнения для рук, ног и туловища	В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивание обеими руками от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление
Упражнения на расслабление	Из полу наклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук
Дыхательные упражнения	Синхронное чередование акцентированного вдоха (коротко, акцентированного, вдоха) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы с одновременным вдохом; движение головы вверх - вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; шаги на месте с вдохом на каждый выпад вперед; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение
Упражнения для всех частей тела	Сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном и вращением туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.) разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения
Упражнения с предметами	
Упражнения со скакалкой	Подскоки на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, в полуприседе и приседе, подскоки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и кругу, эстафеты со скакалкой
Упражнения с гимнастической палкой	Наклоны и повороты при различных исходных положениях палки, маховые и круговые движения руками с палкой, переворачивание, вкручивание и выкручивание палки, перешагивание и перепрыгивание через палку, подбрасывание и ловля палки, ходьба и бег с палкой за плечами и за спиной, упражнения с палкой сидя и лежа, с сопротивлением партнера, имитационные упражнения с палкой
Упражнения с набивным мячом	Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями ног и туловища, броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание в парах и по кругу из различных исходных положений (стоя, стоя наколенях, сидя, лежа на спине, лежа на груди), различными способами (толчком от груди, плеча одной и обеими руками, броски обеими руками из-за головы, через голову, между ногами), соревнование на дальность броска одной и обеими руками, эстафеты с мячом
Упражнения с теннисным мячом	Броски и ловля мяча из положения сидя (лежа, стоя) одной и двумя руками; ловля мяча отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера)

Упражнения с гантелями (вес до 1 кг)	Поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны впереди, от плеч
Упражнения с гирями	Для базового уровня сложности с 4-го года обучения и старше - поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен) жим гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; выравнивание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой
Упражнения со стулом	Стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами); поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать)

2.2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка решает здачи развития в самых широких диапазонах тех физических качеств борца, которые способствуют наиболее успешному ведению соревновательных поединков.

Приёмы греко-римской борьбы в партере

Перевороты скручиванием

- *Переворот рычагом*

Защиты: не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу; выставить ногу на ступню в сторону переворота;

Контрприемы: переворот за себя захватом разноименной руки под плечо; сбивание захватом туловища; сбивание захватом одноименного плеча; переворот выседом захватом руки под плечо.

- *Переворот скручиванием захватом рук с боку*

Защиты: отвести дальнюю руку в сторону; выставить ногу на ступню в сторону переворота;

Контрприемы: переворот за себя захватом одноименного плеча; переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.

- *Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади - сбоку*

Защиты: отвести дальнюю руку в сторону; освободить захваченную руку предплечья свободной руки; выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом).

Контрприемы: бросок поворотом захватом руки под плечо; переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Перевороты забеганием

- *Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча*

Защиты: поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; выставить ногу в сторону переворота; прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрприемы: выход наверх выседом; бросок подворотом захватом руки под плечо.

- *Переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече (на шее)*

Защиты: лечь на бок спиной к атакующему и упереться рукой в ковер; упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контрприемы: выход наверх выседом; бросок подворотом захватом руки через плечо; сбивание захватом руки через плечо.

Перевороты переходом

- *Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча*

Защиты: не дать перевести себя на живот; лечь на бок со стороны захваченной руки на ключи, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

Контрприемы: выход наверх выседом; бросок подворотом захватом руки через плечо; переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

Захватом руки на «ключ»

- *Одной рукой сзади*

Защиты: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

- *Двумя руками сзади*

Защиты: выставляя соединенные в «крючок» руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

- *Одной рукой спереди*

Защиты: выпрямить захватываемую руку и, упираясь ею в живот соперника, отходить от него вправо, мешая зайти назад.

- *Двумя руками сбоку*

Защиты: выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону.

- *С упором головой в плечо*

Защиты: убирать захватываемую руку локтем под себя.

- *Толчком противника в сторону*

Защиты: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

- *Рывком за плечи*

Защиты: в момент рывка за плечи выставит руки вперед.

- *С помощью рычага ближней руки*

Защиты: выпрямляя захватываемую левую руку, толкнуть соперника левым боком в сторону от себя.

- *Способы сбивания противника на живот:*

атакующий, удерживая левую руку партнера на ключе, а правой рукой - туловище сверху, притягивает его на себя и делает ложный толчок в его правую руку, выставленную в упор, после чего толчком ногами (особенно правой) и рывком руками вперед - влево (в сторону плеча захваченной руки) сбивает противника на живот или на левый бок; из того же и.п. атакующий, переводя левую ногу со ступни на колено, перекатывает одноименное колено партнера и рывком руками влево - вперед сбивает его на живот.

- *Способы освобождения руки, захваченной на ключ:*

выставляя ногу, одноименную захваченной руке, вперед на колено; выставляя ближнюю ногу, находящуюся между ног атакующего, вперед и в его сторону, повернуться к противнику грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ. Контрприемы при захвате руки на ключ: бросок подворотом захватом руки через плечо; переворот в сторону захватом руки за запястье.

Приемы борьбы в стойке

Переводы рывком

- *Перевод рывком за руку:*

Защиты: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

Контрприемы: перевод рывком за руку; бросок подворотом захватом руки через плечо; бросок подворотом захватом запястья.

- *Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху*

Защиты: подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к себе.

Контрприемы: вертушка захватом руки снизу; перевод рывком захватом туловища; бросок прогибом захватом руки на шее и туловище; бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища; скручивание захватом руки под плечо.

Переводы нырком

- *Перевод нырком захватом шеи и туловища*

Защиты: захватить разноименную руку атакующего за плечо; перенося руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрприемы: бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху; бросок захватом руки под плечо; бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу; бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Перевороты вращением (вертушки)

- *Переворот вращением захватом руки сверху*

Защиты: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприемы: перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу; накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

Броски подворотом (бедро)

- *Бросок подворотом захватом руки через плечо*

Защиты: приседая, упереться свободной рукой в поясницу атакующего; приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

Контрприемы: перевод рывком за руку; перевод захватом туловища с рукой сзади.

- *Бросок подворотом захватом руки под плечо*

Защиты: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

- *Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи:*

Защиты: приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или упереться свободной рукой в его поясницу; приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади (сбоку).

Контрприемы: сбивание захватом руки и шеи; бросок прогибом захватом туловища (с рукой) сзади (сбоку); перевод захватом туловища сзади.

Броски поворотом (мельница)

- *Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища*

Защиты: отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху.

Контрприемы: перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху; накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

2.3. Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.

Таблица 13

СООТНОШЕНИЕ
ОБЪЁМОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ ПО ОТНОШЕНИЮ К ОБЩЕМУ ОБЪЁМУ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПО ВИДУ СПОРТА ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА

НАИМЕНОВАНИЕ ПРЕДМЕТНЫХ ОБЛАСТЕЙ	Процентное соотношение объёмов обучения по предметным облястям по отношению к общему объёму учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объёмов обучения по предметным облястям по отношению к общему объёму учебного плана углубленного уровня сложности программы
	Обязательные предметные области	
Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25	10 - 15
Общая физическая подготовка	20-30	-
Общая и специальная физическая подготовка	-	10-15
Вид спорта	15-30	15-30
Основы профессионального самоопределения	-	15-30
Вариативные предметные области		
Различные виды спорта и подвижные игры	5 - 15	5 - 10
Судейская подготовка	-	5 - 10
Развитие творческого мышления	5-20	5-20
Специальные навыки	5-20	5-20
Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

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

Процесс подготовки обучающихся по избранному виду спорта в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой группой. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся.

Учебно-тренировочный процесс планируется на основе учебных материалов. Планирование тренировочных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение судейской и инструкторской практики, участие в соревнованиях.

Содержание работы по предметным областям в рамках Программы изложено в части II настоящей Программы «Учебный план».

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое тренировочное занятие, состоящее из трех частей:

- подготовительной,
- основной,
- заключительной.

Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% занятия) - организация обучающихся, изложение задач и содержания занятия, разогревание и подготовка организма обучающихся к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др. Применяемые средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовительные упражнения без предметов и с предметами; имитация техники упражнений.

Основная часть (70% занятия) - изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств обучающихся, оттачивание приемов, как в партере, так и в стойке.

Заключительная часть (10% занятия) - приведение организма обучающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Применяемые средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для развития мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения на расслабление и для успокоения дыхания. Подведение итогов занятия, замечания и задания тренера-преподавателя.

Помимо тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны

ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

При проведении занятий и участии в соревнованиях обучающиеся должны строго соблюдать установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Содержание и методика работы по этапам подготовки:

Базовый уровень сложности

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации греко-римской борьбы и овладение основами техники.

Задачи на этапе подготовки:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие обучающихся;
2. Постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Обучение технике греко-римской борьбы.
5. Участие в соревнованиях.
6. Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий греко-римской борьбы.

Основные средства:

-подвижные игры и игровые упражнения;

-общеразвивающие упражнения;

-элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);

-всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

-метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и виды комплексов);

-гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки);

-школа техники греко-римской борьбы и изучение технико-тактических комплексов (ТТК);

-комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: строго регламентированный;

непрерывный; игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки:

На начальном этапе занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для греко-римской борьбы. Этап базового уровня сложности является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения:

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Методика контроля:

Контроль на этапе базового уровня сложности используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно на объективных критериях. Контроль за физической подготовленностью проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения (промежуточный контроль), которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях:

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая насоревнованиях. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам, а также соревнованиям в умении выполнять изученные технические действия. На этапе базовогот уровня сложности юные спортсмены должны начать соревноваться в борьбе на татами. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузки. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Базовый уровень сложности 4, 5, 6 года обучения

Формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;
- Овладение основами техники и тактики греко-римской борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- Подготовка и выполнение нормативных требований по физической подготовке соответствующей возрастной группы;
- Приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Формируется из здоровых спортсменов-разрядников, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- Создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;
- Совершенствование в технике и тактике греко-римской борьбы, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;
- Подготовка и выполнение нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений;
- упражнения со штангой (вес штанги 50-70% от собственного веса спортсмена);
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения на тренировочных устройствах и тренажерах;
- изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки: увеличение объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развиваются силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп на тренажерных устройствах.

Совершенствование техники греко-римской борьбы:

При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что

темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которое выполняется труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля:

Система контроля на тренировочном занятии должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов.

Виды контроля: текущий,

- этапный, в условиях соревнований.

Формы контроля:

- самоконтроль юных спортсменов (частота пульса в покое, качество сна, аппетита, вес тела, общее самочувствие);
- педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных борцов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

Этап углубленного уровня сложности

Формируется из спортсменов, выполнивших нормативы спортивного разряда кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

-дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной физической подготовленности до уровня требований сборных команд страны;

-прочное овладение базовой техникой и тактикой греко-римской борьбы;

-совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики;

-повышение надежности выступлений в соревнованиях;

-освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки: на этапе углубленного уровня сложности проходит совершенствование технических действий, изученных на предыдущих этапах. Предлагается самостоятельное составление комбинаций из изученных ранее приемов, с учетом принципов построения комбинации. На данном этапе больше отводится часов на теоретическую подготовку. Главная задача теоретической подготовки состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на ковре как

свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Большое внимание уделяется психологической подготовке, которая направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим, экстремальным условиям соревнований, в частности.

Содержание и методика работы по предметным областям подготовки

Теоретическая подготовка

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

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

- историю развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий, антидопинговые правила);
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях греко-римской борьбы.

Общая физическая подготовка

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

Общеразвивающие упражнения, применяемые для всестороннего физического развития борцов: ходьба, бег, прыжки в длину и высоту, переползания, упражнения без предметов и с предметами.

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

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, 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 вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду с тумбы, с трамплина.

Переползания: на скамейке - вперед, назад; на животе - вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

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

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гирями, штангой и другими отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах: на гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах, брусьях, шесте, гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, кувырок - полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине; сальто вперед с разбега.

Метания: теннисного мяча, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, регби, гандбол.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Упражнения для развития гибкости: растягивание, маховые движения, гимнастические упражнения для плеча, локтя, кисти и т.д.

Упражнения для развития ловкости: кувырок прыжком через стоящего на четвереньках; перекат через стоящего на четвереньках; перекат через спину стоящего, держась за его руки; колесо; колесо с поворотом; перемет; перемет с кувырка; перемет назад.

Упражнения для развития силы: упражнения на преодоление тяжести противника; упражнения со штангой, с резиной; упражнения на гимнастических снарядах (кольцах, брусьях, перекладине).

Упражнения для развития быстроты движения: короткие старты, броски, бег с ускорением, игры в баскетбол, футбол.

Упражнения на развитие мгновенной реакции: сигналы подаются движением, а не свистком.

Упражнения для развития выносливости: со скакалкой, спортивная

ходьба, кроссовый бег, короткие старты и пробежки, игра в баскетбол, футбол; тренировки и участие в соревнованиях.

Развитие общей и специальной выносливости достигается длительными и специальными упражнениями. Общая выносливость- способность спортсмена к длительной работе. Специальная выносливость – способность в течение определенного времени выполнять конкретную работу с наибольшей интенсивностью.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Основные средства СФП – соревновательные и специальные подготовительные упражнения. Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке.

Специальная физическая подготовка с использованием средств борьбы:

Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Упражнения для развития силы: выполнение бросков, удержаний. Приседания, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

Упражнения для развития быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Упражнения для развития выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность (выполнять броски, удержания).

Упражнения для развития гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Упражнения для развития ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний.

Специальная физическая подготовка с использованием средств других видов двигательной деятельности:

Упражнения для развития силы:

- гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа; сгибания туловища, лежа на спине, ноги закреплены; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног.

Упражнения для развития быстроты:

- легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30м, прыжки в длину с места,

подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Упражнения для развития гибкости:

общеразвивающие упражнения для формирования осанки, упражнения на гимнастической стенке для формирования осанки.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках; вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки наместе с поворотом на 90, 180, 360; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотами; перешагивания через набивной мяч; кувырки вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность; перебрасывание мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны под одному в колонну по два; размыкание вправо, влево от середины на интервал руки в стороны.

Упражнения для развития ловкости:

легкая атлетика - челночный бег 3х10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Упражнения для развития координации (проявляется в возможности индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении):

прыжки на точность, метания в цель; прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360°; игровые упражнения; гимнастические упражнения на снарядах.

Упражнения для развития способности к равновесию (сохранение равновесия в тех или иных статических положениях тела): общеразвивающие упражнения в парах; удерживая равновесие в положении «ласточка»; стоя на месте или в движении, удерживая на ладони гимнастическую палку; ходьба и бег по узкой части гимнастической скамейки (то же с перешагиванием мячей, выполнением поворотов); ходьба по одной линии с различным положением рук (на пояс, к плечам, за голову в стороны); то же на носках; то же с различными движениями рук (круги руками в различных плоскостях, одновременно и последовательно); ходьба выпадами, в полуприседе, приседе, с закрытыми глазами.

Упражнения для развития способности к вестибулярной устойчивости (точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов): наклоны головы вперед, назад, в стороны: стоя на месте в беге, в прыжках: повороты в ходьбе, беге, прыжках (на заданное количество градусов, серийные); акробатические упражнения.

Техническая подготовка

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

Стойка – правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

Передвижения борца - обычными шагами, подшагиванием. Дистанции - вне
захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

Повороты - на 90°,180° с подшагиванием в различных стойках.

Упоры, нырки, уклоны

Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.

Падения - на бок, на спину, на живот, после кувырка, держа за руку партнера.

Страховка и самостраховка партнѐра при выведениях из равновесия с последующим падением.

Положения борца по отношению к ковру (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, на животе, на боку); по отношению к противнику (лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди; в борьбе лежа - сверху, снизу).

Сближение с партнером – подшагивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера. Усилия борца, направленные на нарушение равновесия противника вперед; направленные на нарушение равновесия назад.

Приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием; перевороты забеганием; перевороты перекатом; перевороты прогибом; перевороты накатом; перевороты перекатом; захваты руки на ключе; броски накатом; броски подворотом (через спину); броски наклоном; броски прогибом; удержания; комбинации захватов рук на ключ.

Приемы борьбы в стойке: переводы рывком; переводы нырком; переводы
вращением (вертушка); переводы выседом; бросок подворотом (бедро); бросок поворотом (мельница); броски наклоном; броски подворотом (через спину); броски прогибом; сваливание сбиванием (сбивания); сваливание скручиванием (скручивания). Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, посредством многократного их проведения в стандартных ситуациях; в условиях перемещения противника; при нарастающем сопротивлении противника.

Освоение комбинаций и контрприѐмов стоя, лежа.

Ведение противоборства с противником в условиях взаимного сопротивления.

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

Тактическая подготовка

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

Тактика проведения захватов, бросков, удержаний. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий для проведения захватов, бросков.

Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединков (победить, не дать победить противнику)
- проведение поединка по формуле 1,5 минуты в стойке, 0,5 минуты в партере;
- перед поединком с конкретным противником задумать проведение конкретных бросков, технических и тактических действий и в поединке добиться их успешного выполнения.

Тактика участия в соревнованиях: планирование соревновательного дня (режима отдыха, режима питания, питьевого режима). Анализ проведенного соревновательного поединка.

Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий спортсмена выбранным видом спорта и выступлений в соревнованиях.

Основное содержание направленности педагогического процесса тактической подготовки состоит в формировании высокого уровня технико-тактического мастерства борца и навыка его использования вне

зависимости от уровня соревнований и мастерства соперника. При планировании тактики боя борца на конкретных соревнованиях необходимо обращать внимание на составление тактического плана с известным соперником и его реализацию.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно психическим восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению.

Она характеризуется уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной
победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии

спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;
- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;
- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Восстановительные мероприятия

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решают в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо-и микроциклах;
- создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;

- индивидуализация тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:
-организация внешних условий и факторов тренировки;
-формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;
-переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы;
-идеомоторная тренировка;
-психорегулирующая тренировка;
-отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Медико-биологические средства:
-рациональный режим дня (ночной сон не менее 8-9 часов);
-сбалансированное рациональное питание;
-специализированное питание, витамины, спортивные напитки;
-удобная обувь, одежда;
-водные процедуры (душ, ванны, баня);
-массаж, спортивные растирки;
-физиотерапевтические процедуры.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по греко-римской борьбе. Решение этих задач целесообразно начинать на этапе базового уровня сложности 4 года обучения и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Учащиеся этих групп должны овладеть принятой в греко-римской борьбе терминологией и уметь проводить строевые порядковые упражнения, овладеть основной и заключительной частями занятий. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря).

На этапе базового уровня сложности необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделять анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил

соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах. Учащиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

3.1.1. Нормативно-правовые основы организации тренировочного процесса

Организация тренировочного процесса осуществляется в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», нормативными правовыми актами Министерства спорта Российской Федерации.

Образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, также руководствуются следующими приказами Министерства спорта Российской Федерации, принятыми во исполнение статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»:

- приказом от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- приказом от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- приказом от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

3.1.2. Лица, проходящие обучение

Контингент образовательной организации — занимающиеся, зачисленные в образовательную организацию и осваивающие дополнительную общеобразовательную предпрофессиональную программу в области физической культуры и спорта по виду спорта (далее - обучающиеся) (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года №1125).

Обучающийся имеет право на:

- освоение Программы по виду спорта греко-римская борьба;
- пользование объектами спорта организации, реализующей Программу, необходимое медицинское обеспечение, материально-техническое обеспечение, в том числе обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление иных прав в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте, учредительными документами и локальными нормативными актами организации.

Обучающийся обязан:

- исполнять обязанности, возложенные на него локальными нормативными актами организации, реализующей Программу;
- выполнять указания тренера-преподавателя, тренеров-преподавателей организации, осуществляющей реализацию Программы, соблюдать режим, выполнять в полном объёме мероприятия, предусмотренные Программой, своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с Федеральным законом, выполнять по согласованию с тренером-преподавателем, тренерами-преподавателями указания врача;
- бережно относиться к имуществу организации, осуществляющей реализацию Программы;
- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей реализацию Программы, либо своему тренеру-преподавателю, тренерам-преподавателям о возникновении ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью занимающегося либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемого оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка;
- исполнять иные обязанности в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте, учредительными документами и локальными нормативными актами организации, осуществляющей реализацию Программы.

3.1.3. Медицинское обеспечение тренировочного процесса

Медицинское обеспечение ведётся в соответствии с законодательством в области здравоохранения и осуществляется работниками врачебно-физкультурных диспансеров в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утверждённым приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 09.08.2010 года № 613н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

В соответствии с пунктом 2 указанного приказа в оказание медицинской помощи входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование занимающихся не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью.

Лицо, желающее пройти обучение по Программе, может быть зачислено в

организацию, осуществляющую реализацию Программы, только при наличии медицинской справки, подтверждающей допуск к занятиям избранным видом спорта.

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами городского врачебно-физкультурного диспансера. Два раза в год все обучающиеся, начиная базового уровня сложности, проходят углубленное медицинское обследование (весна, зима).

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, клинический анализ крови и мочи, электрокардиографическое исследование, обследование у врачей специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, стоматолога, отоларинголога), врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и работоспособности.

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

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

3.1.4. Система психологического сопровождения тренировочного процесса

Психологическая подготовка спортсмена - это одна из сторон учебно-воспитательного процесса в спорте. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена.

Основной задачей этого процесса является создание психической готовности спортсмена:

1) к продолжительному тренировочному процессу,
2) к соревнованиям вообще
3) к конкретному соревнованию.

Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу и к соревнованиям осуществляется заблаговременно и называется общей психологической подготовкой, непосредственная же подготовка к конкретному соревнованию называется специальной психологической подготовкой.

Между общей и специальной психологической подготовкой могут проводиться специальные мероприятия, цель которых коррекция психических состояний спортсмена на заключительном этапе подготовки. Необходимость в этих мероприятиях возникает при отсутствии системы в общей психологической подготовке, они могут быть также дополнением к ранее проведенной работе или уточнением ее. Программа коррекции психических состояний представляет собой сокращенный вариант объединенных мероприятий заблаговременной и непосредственной психологической подготовки.

Формирование и совершенствование свойств личности - это конечная цель подготовки. В каждодневных мероприятиях задача стоит более узко и конкретно -создать у спортсмена благоприятное психическое состояние, обеспечивающее успешность тренировки или соревнования. Актуальное психическое состояние определяет продуктивность и качество тренировки, но оно может не возникнуть к очередному занятию. Оно определяет временный фон, на котором протекает деятельность. Чтобы это состояние носило более продолжительный, стабильный характер, в его основе должно лежать соответствующее отношение спортсмена к процессу деятельности, ее условиям, самому себе, нагрузке. Стабилизируясь, актуальное состояние переходит в доминирующее и создает соответствующий фон деятельности на достаточно продолжительное время. В свою очередь, доминирующие состояния на базе устойчивых отношений определяют свойства личности - психические образования, отличающиеся устойчивостью в подавляющем большинстве ситуаций. Например, один спортсмен всегда качественно и продуктивно выполняет задания тренера, другой делает это от случая к случаю. У первого работоспособность определяется добросовестным отношением к тренировочному процессу, т. е. свойством личности, у второго - сегодняшним настроением. Чтобы это психическое состояние стало свойством личности, его надо вызывать у спортсмена изо дня в день, перед и в процессе каждого тренировочного занятия, применяя для этого комплекс психолого-педагогических воздействий. Таким образом, психологическая подготовка - это сложный процесс стабилизации психического состояния до тех пор, пока оно не станет доминирующим, а затем и свойством личности.

При планировании учебно-тренировочного процесса во всех его разновидностях необходимо учитывать время «созревания» психических функций детского и юношеского организма.

Морально-этическая подготовка

На базовом уровне сложности единоборцев целесообразно больше уделять внимания морально-этическому разделу психологической подготовки применительно к проблемам детей и проблемам взрослых по их воспитанию. Практически тренер-преподаватель должен брать на себя основную роль воспитателя, поскольку именно он является наиболее значимой личностью.

На 1-м учебно-тренировочном полуэтапе основное внимание уделяется:
– отвлечению ребят от «тусовок»;
– внушению им чувства превосходства над ними;
– обеспечению устойчивости против влияния распространителей наркотиков;
– внушению необходимости корректного поведения в школе и обществе;
– приучению к общественно полезному труду;
– приучению к соблюдению порядка;
– приучению к ответственности за соблюдение порядка.

На 2-м полуэтапе углубленного уровня сложности, когда подходит пубертатный период (период полового созревания), в задачу морально-

этической подготовки входит половое воспитание:
– отношение к женщине;
– отношения с половыми конкурентами;
– целесообразное поведение на массовках;
– целесообразное поведение на тусовках;
– этика поведения в различных слоях общества.

Далее морально-этическая подготовка ведется или индивидуально, по мере необходимости, или в процессе массовых мероприятий коллектива. Особенно эффективно морально-этическое воспитание можно осуществлять в летних специализированых лагерях.

Волевая подготовка

На базовом уровне сложности в состав волевой подготовки включаются:
– развитие способности выполнять строевые команды;
– развитие способности самостоятельно развивать физические качества.

На 2-м полуэтапе углубленного уровня сложности в состав волевой подготовки должны входить:
– выполнение строевых команд;
– развитие способности самостоятельно развивать физические качества;
– развитие способности преодолевать нежелание участвовать в соревнованиях.

На остальных этапах волевая подготовка осуществляется в процессе подготовки к участию в соревнованиях.

Эмоциональная подготовка (обеспечение координированности и оптимальной сенсомоторики в психострессорных ситуациях (психомоторики)

Эмоциональная подготовка начинает осуществляться с момента подготовки к первым соревнованиям и носит, в основном, индивидуальный характер.

Возможно использование групповой психотерапии по внушению коллективной уверенности в своих силах или в целях снятия напряжения и усталости.

Лучшими способами эмоциональной подготовки являются:
– проведение показательных выступлений;
– постепенное усложнение соревновательных заданий;
– посещение других коллективов физической культуры и спорта и проведение там схваток;
– проведение непрестижных схваток с более квалифицированными спортсменами;
– участие в учебно-тренировочных сборах совместно с представителями других коллективов физической культуры и спорта;
– большее участие в выездных соревнованиях без заданий на результат;
– участие в командных соревнованиях.

3.1.4.1. Психорегуляция (регуляция психических состояний)

Регуляция - воздействие на функционирование организма занимающегося с целью коррекции протекания каких-либо психо-физиологических процессов.

Виды регуляции: гетерорегуляция (вмешательство извне) и саморегуляция.

Основные причины использования психорегуляции:

1) Коррекция динамики усталости:

Основное назначение - щадящий режим нагрузок.

Дополнительные рекомендации:

- смена деятельности;
- строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха;
- внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний;
- обучение занимающегося рациональным приёмам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований;
- электроанальгезия (электронаркоз — вид наркоза, снижающий болевую чувствительность при воздействии электрического тока определённой силы на центральную нервную систему или непосредственно на область болевых ощущений);
- специальные пленэрные (живопись, передающая естественное освещение и воздушную среду, воспроизводящая реальные оттенки цвета, непосредственно наблюдаемые в природе) аудио- и видеосеансы.

2) Снятие избыточного психического напряжения:

Стратегия десенсибилизации (уменьшения чувствительности организма к повторяющемуся воздействию) - снижение чувствительности к воздействиям, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, устранение объективных причин стрессового состояния.

Основные причины избыточного психического напряжения:

- предстартовая лихорадка, вызываемая непосильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервозностью окружения, обстановки и т.п. Наиболее эффективное средство — внушение, достижение состояния занимающегося, в котором он наиболее успешно воспринимает поступающую извне информацию;
- избыточное волнение в ходе соревнования.

Основное средство – саморегуляция - воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Эффективность зависит от владения арсеналом приёмов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта.

Виды саморегуляции:

- самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;
- самовнушение - воздействие, основанное на доверии к источнику, когда

информация принимается без доказательства.

Виды саморегуляционных тренировочных занятий:

1) Аутогенное тренировочное занятие – воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние.

Метод, отличающийся простотой приёмов с общим седативным эффектом (оказывающим успокаивающее действие на центральную нервную систему, не изменяя её нормальных функций), предложен немецким психиатром и психотерапевтом Иоганном Шульцем (1884-1970) в 1932 году.

Достоинства метода:

- повышает скорость сенсомоторного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности;
- увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных возможностей личности и организма человека;
- краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведёт к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках.

2) Психорегулирующее тренировочное занятие - вариант аутогенного тренировочного занятия (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях), адаптированного к условиям занятий данным видом спорта. Ориентировано на управление уровнем психического напряжения.

3) Психомышечное тренировочное занятие направлено на совершенствование двигательных представлений за счёт сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.

4) Идеомоторное тренировочное занятие - осознанный триумвират представлений:

- представление идеального движения (комплекса движений) – программирование;
- представления, сопровождающие освоение навыка - тренировочное занятие;
- представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов - регуляция.

Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировочных занятиях и эффективнаен при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

3) Преодоление состояния фрустрации (состояние подавленности, тревоги, возникающее в результате крушения надежд, невозможности осуществления цели).

Причина состояния фрустрации – непреодолимая разница между

желаемым и реально достижимым. В сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность, как для спортивных результатов, так и для здоровья спортсмена.

Основное средство – саморегуляция.

Стратегия - быстрый переход от анализа ситуации (устранения негативной реакции на неудачу и внушение занимающемуся уверенности в своих силах) к энергичным действиям по достижению цели.

3.1.4.2. Релаксация (снятие психического напряжения)

Релаксация - состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Виды: долговременная или кратковременная, непроизвольная (во время сна) или произвольная (при обучении расслаблению).

Стресс - это напряжение, как физиологическое, так и психологическое. Релаксация - состояние, противоположное напряжению. Поэтому навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса.

Преимущества релаксации перед транквилизаторомы:
- можно эффективно расслабиться за 0,5 мин, а таблетки начинают действовать через 20-30 минут после их приёма;
- не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам - заторможенности, рассеянности, ухудшения концентрации внимания, снижения работоспособности, а релаксация улучшает эти показатели;
- в отличие от транквилизаторов, не вызывает зависимости.

Самый надёжный для занимающихся метод - метод нервно-мышечной релаксации американского невролога Эдмунда Джекобсона (1888-1983), ориентированный на использование взаимосвязи отрицательных эмоций с напряжением мышц.

Задачи: научиться целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех; освоить навыки устранения избыточного напряжения в мышцах в обычных повседневных условиях и на тренировочных занятиях; внимательно наблюдая за собой, определить, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, беспокойстве, раздражении, и научиться мысленной командой расслаблять их.

3.1.4.3. Другие методики

С занимающимися используется ряд других методик:
- наивная психорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т.п.;
- музыкальное сопровождение и функциональная музыка;
- дыхательные упражнения;
- специальные психорегулируюшие комплексы физических упражнений.

3.1.5. Методика организации занятий по этапам (периодам) подготовки

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

– **базовый уровень сложности - 6 лет;**
– **углубленный уровень сложности - 4 года.**

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:
- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах с учётом возрастных особенностей периода подготовки занимающихся и не может превышать:
- на базовом уровне сложности 1, 2, 3 года- 2 часов;
- на базовом уровне сложности 4, 5, 6 года- 3 часов;
- на углубленном уровне сложности - 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.
(Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 года №1125, раздел I, п.5).

Годовой календарный учебный график предусматривает:
- график (расписание) тренировочных занятий в течение недели;
- занятия по предметным областям (в том числе проводимые по группам, подгруппам и индивидуально);
- минимум один тренировочный сбор продолжительностью от 14 до 21 дня (без учёта проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно);
- участие в соревнованиях;
- самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального здания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы);
- промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся.

Планирование тренировочного процесса

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл — 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

(Приказ Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" Раздел I. Общие положения. Пункт 11).

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

В процессе реализации Программы на любом этапе подготовки со всем контингентом обучающихся проводятся обязательные инструктажи по технике безопасности:

1. Плановые инструктажи:

- вводный и первичный – проводится со всеми вновь принятыми учащимися;
- повторный – проводится два раза в год: в начале учебного года (сентябрь) и полугодовой инструктаж (март);
- целевой – проводится при выезде на соревнования, смене деятельности и др.

2. Внеплановые инструктажи проводятся по необходимости, при нарушении техники безопасности.

Проведение инструктажей по технике безопасности с обучающимися фиксируется в Листе инструктажа по технике безопасности учащихся на учебный год.

Проведение инструктажей по технике безопасности учащихся осуществляют тренеры-преподаватели в соответствии с инструкциями по технике безопасности для обучающихся, утвержденными директором Учреждения.

3.2.1. Общие требования безопасности

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее

профессиональное образование или высшее образование.

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 10 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

Спортивный зал для занятий единоборствами, должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

- на занятиях по различным видам борьбы возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов: значительные статические мышечные усилия; неточное, некоординированное выполнение броска; резкие броски, болевые и удушающие приемы, грубо проводимые приемы, применение запрещенных приемов; нервно-эмоциональное напряжение; недостатки общей и специальной физической подготовки; малый набор атакующих и контратакующих средств у обучающихся;

- для занятий единоборствами обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

- обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

-

3.2.2. Требования безопасности перед началом занятий

- Спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра (матов) должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям ковра должна быть выложена мягкая защитная полоска.
- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17°С, влажность - не более 30-40%;
- все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

3.2.3. Требования безопасности во время занятий

- занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию,
- занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;
- за 10-15 минут до тренировочной схватки обучающиеся должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин;
- во время тренировочной схватки по свистку тренера-преподавателя, обучающиеся немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории;
- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств;
- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для своего вида борьбы приемы страховки, самостраховки и упражнения для равновесия;
- особое внимание на занятиях избранным видом спорта, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность

обучения переходу из основной стойки на мост;

- при разучивании отдельных приемов на ковре может находиться не более 4-х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю;
- при всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки;
- на занятиях избранным видом спорта запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки, сережки и т.п.);
- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

3.2.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;
- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;
- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;
- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

3.2.5. Требования безопасности по окончании занятия

- После окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- по окончании занятий борьбой принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- проверить противопожарное состояние спортивного зала;
- выключить свет.

3.2.6. Требования к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю

Минимально необходимый для реализации Программы перечень спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировке и материально-технического обеспечения, включает в себя:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- раздевалки и душевые;
- медицинский кабинет;
- спортивное оборудование, инвентарь и экипировка с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах с учётом возрастных особенностей периода подготовки занимающихся и не может превышать:

- на базовом уровне сложности 1, 2, 3 года- 2 часов;
- на базовом уровне сложности 4, 5, 6 года- 3 часов;
- на углубленном уровне сложности - 4 часов.

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

(Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 года №1125, раздел I, п.5).

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

Нормативы объема тренировочных нагрузок в рамках Программы представлены в таблице 14:

Таблица 14

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Срок реализации программы - 10 лет									
Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год	9 год	10 год
52 Недели	52 недели	52 недели	52 недели	52 недели	52 недели	52 недели	52 недели	52 недели	52 недели
6 часов в неделю	6 часов в неделю	8 часов в неделю	8 часов в неделю	10 часов в неделю	10 часов в неделю	12 часов в неделю	12 часов в неделю	14 часов в неделю	14 часов в неделю
3-4 трени-ровки в неделю	3-4 трени-ровки в неделю	3-4 трени-ровки в неделю	3-4 трени-ровки в неделю	4-5 тренировок в неделю	4-5 трениро-вок в неделю	4-5 трениро-вок в неделю	4-5 трениро-вок в неделю	5-6 трениро-вок в неделю	5-6 трениро-вок в неделю
276 часов в год	276 часов в год	368 часов в год	368 часов в год	460 часов в год	460 часов в год	552 часа в год	552 часа в год	644 часа в год	644 часа в год

Таблица 15

Определения объёма недельной тренировочной нагрузки (в академических часах)

Этап	Период	Max объём тренировочной нагрузки (час/неделя)
Базовый уровень сложности	1,2 года обучения	6
	3, 4 года обучения	8
	5, 6 года обучения	10
Углубленный уровень сложности	1, 2 года обучения	12
	3, 4 года обучения	14

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся в сроки, определённые календарным учебным графиком.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по предметным областям.

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен или тестирование.

Для оценки уровня освоения программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют контрольные упражнения (тесты), которые дают оценку развития основных физических качеств (быстрота, сила, силовая выносливость, скоростно-силовые качества).

Таблица 16

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП БАЗОВОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ (1-3 г.о.)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 23 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 20 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)

	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАП БАЗОВОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ (4-6 г.о.)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 21 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 10 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 60 м (не более 9,4 с)
	Бег 100 м (не более 14,4 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,6 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390°)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 16 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин. 48 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 00 с)
	Бег на 2000 м (не более 10 мин.)
	Бег 2 х 800 м, 1 мин. отдыха (не более 5 мин. 48 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы(не менее 6,3 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)

	Прыжок в высоту с места (не менее 47 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 14 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Избранный вид спорта», начиная с тренировочного этапа обучения, учитывается выполнение требований, норм и условий Единой Всероссийской спортивной классификации (спортивный разряд по спортивной борьбе).

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся сдал теоретический материал, выполнил нормативы контрольных упражнений ОФП и СФП не менее чем на 75% и имеет спортивный разряд, начиная с тренировочного этапа. Результаты промежуточной аттестации служат основанием для перевода обучающегося на следующий период (год) обучения.

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,2 с)
	Бег 60 м (не более 8,8 с)
	Бег 100 м (не более 13,8 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,1 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 450°)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 14 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин. 44 с)
	Бег 1500 м (не более 6 мин. 20 с)

	Бег на 2000 м (не более 10 мин.)
	Бег 2 х 800 м, 1 мин. отдыха (не более 5 мин. 32 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 27 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 48 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 9 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 8 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 52 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6,2 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 18 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 11 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Итоговая аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся сдал теоретический материал, выполнил нормативы контрольных упражнений по ОФП и СФП не менее чем на 75% и имеет спортивный разряд.

По окончании обучения по Программе и на основании результатов итоговой аттестации и экзамена педагогический совет принимает решение о выдаче документа об окончании спортивной школы.

4.2. Методические указания по организации аттестации обучающихся: промежуточной - после каждого этапа (периода) обучения и итоговой - после освоения Программы

Для проведения контрольных испытаний выделяются учебные часы, распределение которых осуществляется таким образом, чтобы контроль

подготовленности осуществлялся в начале и конце учебного года на наиболее ответственных этапах подготовки.

Особое внимание обращается на соблюдение процедуры приёма контрольных испытаний. Описание условий их выполнения заранее доводится до сведения обучающихся (вывешено на стенде).

На основании данных контроля решается вопрос об уровне подготовленности обучающихся и комплектовании групп по годам обучения.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется образовательной организацией.

Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта (тесты), и проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года, соответствующего этапа обучения, в мае. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся сдал теоретический материал, выполнил нормативы контрольных упражнений ОФП и СФП не менее чем на 75% и имеет спортивный разряд, начиная с тренировочного этапа. Результаты промежуточной аттестации служат основанием для перевода обучающегося на следующий период (год) обучения. Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках обучающихся. Обучающиеся переводятся на следующий год (этапа подготовки), либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа, только один раз за весь период обучения. Окончательное решение о переводе учащегося принимает педагогический совет.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта, сдачу зачета на знание предметных областей Программы. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 10 лет обучения в Учреждении. Итоговая аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся сдал теоретический материал, выполнил нормативы контрольных упражнений по ОФП и СФП не менее чем на 75% и имеет спортивный разряд.

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется Учреждением.

4.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых даёт основание для перевода в дальнейшем на программу спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе базового уровня сложности (1, 2, 3 г.о.):

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная борьба;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная борьба.

На этапе базового уровня сложности (4, 5, 6 г.о.):
- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная борьба;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе углубленного уровня сложности:
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Перспективные обучающиеся по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены в образовательное учреждение, в котором реализуется программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

Для перевода необходимо:
- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на программу спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературы

Нормативно-правовые акты

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

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

3. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 года № 939, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 02.12.2013 года № 30530).

4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731).

5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2014 года).

6. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 24.10.2012 года № 325).

7. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125).

8. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. Авторы-составители: Подливаев Б.А., Грузных Г.М.

Литература по виду спорта

1. Галковский Н.М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК/ПОР ред. Н.М. Гальковского. – М.: ФИС,1952 – 448с.

2. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся факультета физического воститания педагогических учебных заведений. – М.: Просвещение, 1993 – 240с.

3. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. – М.: ФИС, 1978 – 141с.

4. Ленц А.Н. Класическая больба. – М.: ФИС, 1960 – 418с.

5. Мазур А. Г. Класическая борьба. – М.: Воениздат МО СССР, 1969 – 192с.

6. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба: Учебник для ИФК.-М.:ФИС,1960- 192с.
7.Греко-римская борьба: коллектив авторов
http://www.xliby.ru/sport/greko_rimskaja_borba_uchebnik/index.php

Специальная литература

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев, «Олимпийская литература», 2005 – 304с.
2. Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2005 – 278с.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев, «Олимпийская литература», 2002 – 296с.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986 – 207с.
5. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 2002 – 120с.
6. Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой. – СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2003 – 256с.
7. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003 – 304с.
8. Лях В.Н. Координационные способности учащихся: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006 – 290с.
9. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2004 – 160с.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977 – 271с.
11. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 220с.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / профессия тренер. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004 – 864с.
13. Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культуры и спортом: проблемы, методы исследования. – М.: Советский спорт, 2006 – 280с.
14. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2005 – 142с.
15. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Под ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. – М.: ФИС, 1981 – 192с.
16. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов. – М.: Советский спорт, 2006 – 494с.
17. Физиология человека / Под ред. Н.В. Зимкина. – М.: ФИС, 1970 – 534с.
18. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФИС, 1974 – 252с.
19. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы:

учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005 – 311с.

20. Шестаков М.П. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере. – М.: СпортАкадемПресс, 2002 – 278с.

21. Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. – М.: Советский спорт, 2006 – 164с.

22. Янсен П. ЧСС и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2006 – 160с.

5.2. Перечень аудиовизуальных средств

1. Видеозаписи схваток.
2. Музыкальное сопровождение процесса обучения.
3. Учебные кинофильмы.
4. Видеозаписи соревнований квалифицированных борцов.
5. Таблица разрядов.

5.3. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе

1. Министерство образования и науки Российской Федерации www.минобрнауки.рф
2. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
3. Министерство образования Калининградской области www. edu.gov39.ru
4. Агентство по спорту Калининградской области www.kld-sport.ru/
5. Федерация спортивной борьбы России www.wrestrus.ru
6. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»www.lib.sportedu.ru
7. Теория и методика физического воспитания и спорта www.fizkulturaisport.ru
8. Теория физического воспитания www.ns-sport.ru
9. Мир спорта www.world-sport.org
10. Спорт и здоровье www.sportizdorove.ru
11. Официальный сайт ГАУ КО ООДО «Комплексная детско-юношеская спортивная школа» www.osdusshor39.ru/