

УПРАВЛЕНИЕ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНИЙ ТАГИЛ
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Уралец»

РАССМОТРЕНА:
на заседании педагогического совета
МБУ ДО «СШОР «Уралец»
Протокол №1 от 15.03.2023

УТВЕРЖДЕНА:
Директор МБУ ДО «СШОР «Уралец»
В.Ф. Киямов
Приказ № 152 от 16.03.2023



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«Спортивная борьба»
дисциплина «греко-римская борьба»**

Срок реализации программы на этапах: начальной подготовки – 4 года, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года

Нижний Тагил

1

2023

Составители дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»:

Заместитель директора МБУ ДО «СШОР «Уралец»» - Гагарина Татьяна Михайловна

Старший инструктор-методист МБУ ДО «СШОР «Уралец» - Пышина Мария Алексеевна

Инструктор-методист МБУ ДО «СШОР «Уралец» - Сафонова Анна Вячеславовна

Тренер-преподаватель МБУ ДО «СШОР «Уралец» - Загитов Анвар Нурланович (высшая квалификационная категория);

Тренер-преподаватель МБУ ДО «СШОР «Уралец» - Халимов Дмитрий Тахирович (вторая квалификационная категория).

СОДЕРЖАНИЕ

	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1	Общие положения	5
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы	8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы	8
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	14
2.5.	Календарный план воспитательной работы	16
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним для обучающихся	19
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	20
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
3	Система контроля	22
3.1.	Требования к результатам прохождения программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	22
3.2.	Прием обучающихся на программу	23
3.3.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	23
3.3.1.	Текущий контроль	24
3.3.2.	Промежуточная аттестация	24
3.3.3.	Итоговая аттестация	26
3.4.	Контрольно-переводные нормативы на этапе начальной подготовки	28
3.5.	Контрольно-переводные нормативы на этапе на учебно-тренировочном этапе	29
3.6.	Итоговая аттестация на учебно-тренировочном этапе	30
4	Рабочая программа по виду спорта греко-римская борьба	31
4.1.	Программный материал для этапа начальной подготовки	38
4.2.	Программный материал для учебно-тренировочного этапа	44
4.3.	Учебно-тематический план	61
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	71
6	Условия реализации программы	72
6.1.	Материально-технические условия реализации программы	72
6.2.	Кадровые условия реализации программы	75
6.3.	Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей	75
7.	Информационно-методические условия реализации программы	76
	Нормативные документы	76
	Список литературы	77
	Перечень интернет-ресурсов	78

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» дисциплина «греко-римская борьба» (далее - Программа) составлена с учетом Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 г. № 1221. Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки обучающихся в МБУ ДО «СШОР «Уралец» (далее – школа) города Нижнего Тагила и является документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки на этапах: начальной подготовки, учебно-тренировочном.

Актуальность программы: своевременность предлагаемой программы. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предлагает последовательное решение задач каждого этапа подготовки.

Содержание программы и рекомендованные в ней средства и методы физкультурно-спортивной работы соответствуют современным приоритетным направлениям развития системы дополнительного образования и детско-юношеского спорта в России, отвечают личностным потребностям обучающегося и его родителей.

Краткая характеристика вида спорта: греко-римская борьба – олимпийский вид спорта, единоборство между двумя спортсменами, целью в котором является с помощью различных приемов уложить соперника на лопатки. В греко-римской борьбе запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками.

Поединок на соревнованиях в греко-римской борьбе состоит из двух периодов по 3 минуты, между периодами предусмотрен перерыв длительностью в половину минуты. Победа в поединке присуждается спортсмену, которому удалось прижать соперника лопатками к борцовскому коврику (туше). Победа засчитывается также, если борец выигрывает по очкам два периода. Если счет одинаковый, то судья назначает дополнительные минуты для определения более активного борца. Очки спортсмены зарабатывают после успешно проведенных приемов или же за нарушения правил соперником.

В греко-римской борьбе запрещено: хватать соперника двумя руками за шею, наносить сопернику удары, смазывать чем-либо тело перед схваткой, спорить с судьёй, разговаривать друг с другом. Борцовский ковер представляет собой квадратный мат с виниловым покрытием, длина каждой из сторон которого равна 12 м. Минимальная толщина ковра - 4 сантиметра.

«Область состязаний» - это желтый круг диаметром 9 м, в центре которого обозначен красным цветом маленький внутренний, или

центральный, круг диаметром 1 м. По периметру 9-ти метрового круга проходит красная полоса шириной 1 м («зона пассивности»).

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам, указанным в таблице №1 (в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022. № 1091.

Спортивные дисциплины: по виду спорта «Спортивная борьба»
(026 000 1611Я)

Таблица №1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
греко-римская борьба - весовая категория 32 кг	026 043 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 35 кг	026 044 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 38 кг	026 045 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 41 кг	026 047 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 42 кг	026 046 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 44 кг	026 048 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 45 кг	026 049 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 48 кг	026 050 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 51 кг	026 051 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 52 кг	026 053 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 55 кг	026 052 1 8 1 1 А
греко-римская борьба - весовая категория 57 кг	026 057 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 60 кг	026 055 1 6 1 1 А
греко-римская борьба - весовая категория 62 кг	026 058 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 63 кг	026 056 1 8 1 1 А
греко-римская борьба - весовая категория 65 кг	026 059 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 67 кг	026 060 1 6 1 1 А
греко-римская борьба - весовая категория 68 кг	026 061 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 71 кг	026 164 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 72 кг	026 167 1 8 1 1 А
греко-римская борьба - весовая категория 75 кг	026 165 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 77 кг	026 066 1 6 1 1 А

греко-римская борьба - весовая категория 80 кг	026 166 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 82 кг	026 054 1 8 1 1 А
греко-римская борьба - весовая категория 84 кг	026 062 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 85 кг	026 063 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 87 кг	026 215 1 6 1 1 А
греко-римская борьба - весовая категория 92 кг	026 216 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 96 кг	026 064 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 97 кг	026 217 1 6 1 1 А
греко-римская борьба - весовая категория 100 кг	026 065 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 110 кг	026 218 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 120 кг	026 219 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 130 кг	026 168 1 6 1 1 А
греко-римская борьба - абсолютная категория	026 067 1 8 1 1 М
греко-римская борьба - командные соревнования	026 068 1 8 1 1 М

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее -НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ).

2. Характеристика дополнительной образовательной программы

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

Таблица № 2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек) минимальная	Наполняемость (человек) максимальная
Этап начальной подготовки	4	7	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	11	8	16

Комплектование учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки осуществляется на основе индивидуального отбора в соответствии с нормативной численностью групп; лица при приеме в школу на все этапы подготовки не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, выполнением контрольных тестов по видам подготовки, уровнем спортивных результатов.

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы (в таблице № 2 определяется минимальный возраст при приеме обучающихся в школу, и переводе обучающихся с этапа на этап (год) спортивной подготовки, для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки).

Минимальная и максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта и нормативными локальными актами Минспорта России.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, при соблюдении следующих условий:

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

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы.

Таблица № 3

Объем дополнительной образовательной программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-20
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-1040

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы.

Обучение в школе, с учетом потребностей, возможностей личности и в зависимости от объема обязательных занятий тренера-преподавателя с обучающимися осуществляется в очной форме.

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах (видах):

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- иные виды (инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинские мероприятия).

Учебно-тренировочные занятия.

В школе применяются следующие виды учебно-тренировочных занятий:

- групповой (проводится с сформированной группой обучающихся в соответствии с расписанием);

- индивидуальный (может осуществляться на этапах ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях);

- самостоятельной работы (для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки на период праздничных дней и дней отпуска тренера, на период ограничительных мер по эпидемиологическому благополучию в

городе).

Формы организации учебно-тренировочных занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (путем размещения в системе «Интернет» на соответствующей электронной площадке и (или) на официальном сайте Учреждения). Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы устанавливается в часах (астрономических) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном занятии – трех часов.

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

Структура учебно-тренировочного занятия:

Подготовительная часть (30-35 % от всего времени занятия) предусматривает: организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу; осуществление общей разминки организма для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения); осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия.

Основная часть (60 - 70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5 - 10 % от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость).

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов, для обучающихся в возрасте 16-18 лет в 21:00 (п. 3.6.2.

СП 2.4.3648-20). Для обучающихся старше 18 лет допускается начало занятий в 6:00, окончание в 22:00.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий, также учебно-тренировочные занятия могут проводиться вторым тренером-преподавателем или инструктором-методистом.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

Таблица № 4

Виды учебно-тренировочных мероприятий при реализации программы:

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

	тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации		
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план школы.

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязаний, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровню спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой Всероссийской спортивной квалификации, и правилам вида спорта «спортивная борьба» (дисциплина «греко-римская борьба»);

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

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

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий; календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Свердловской области; календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий города Нижний Тагил и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий школы представлен в приложении № 1 к программе, который реализуется в соответствии с муниципальным заданием Учреждения, утвержденным на соответствующий финансовый год.

Таблица № 5

Объем соревновательной деятельности при реализации программы

Виды спортивных соревнований, состязания	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	-	2	3	4
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	1	1

В таблице № 5 указано минимальное количество соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки для спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба» (греко-римская борьба). Выступления по различным дисциплинам могут суммироваться по видам спортивных соревнований.

Контрольные соревнования, это соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри учреждения или группы.

В отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований. По результатам отборочных соревнований, отбираются участники на вышестоящие соревнования. (основные соревнования).

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места, а также включение в состав спортивной сборной команды по виду спорта.

Таблица № 6

Рекомендуемые спортивные соревнования для обучающихся

Этап (год) спортивной подготовки	Виды спортивных соревнований	Уровень спортивных соревнований
НП-1	Контрольные (*)	Контрольная тренировка в группе, промежуточная аттестация, веселые старты и иные
НП-2, 3, 4	Контрольные (2)	Контрольная тренировка в группе, промежуточная аттестация, соревнования по ОФП, СФП и иные, принять участие в официальных соревнованиях
УТ-1,2,3	Контрольные (3)	Контрольная тренировка в группе, внутришкольные соревнования, промежуточная аттестация, учебно-тренировочные мероприятия и иные
	Отборочные (1)	Школьного уровня, официальные спортивные соревнования, турниры
	Основные (1)	Соревнования не ниже Муниципального уровня
УТ-4	Контрольные (3)	Контрольная тренировка в группе и (или) соревнования не ниже муниципального уровня, промежуточная аттестация, учебно-тренировочные мероприятия и иные
	Отборочные (1)	Соревнования не ниже Муниципального уровня, официальные соревнования, турниры
	Основные (1)	Участие в соревнованиях не ниже уровня субъекта РФ

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, разработанным с учетом недельного режима учебно-тренировочной нагрузки для различных учебных групп и предусматривающим реализацию программы в течение 52 недель в году, включая период самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение можно выносить все виды спортивной подготовки. Годовой учебно-тренировочный план отделения «спортивная борьба» представлен в приложении №2 к программе.

При составлении годового учебно-тренировочного плана необходимо учесть соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса.

Таблица № 7

Соотношением видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1	Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-62	45-54	36-42
2	Специальная физическая подготовка(%)	1-20	16-20	16-23	18-25
3	Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	-	2-4	3-5
4	Техническая подготовка(%)	5-6	6-8	10-14	15-19
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	10-14	13-19	17-26	17-26
6	Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	2-3	2-3
7	Медицинские,	1-3	4-6	6-8	6-8

	медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)				
--	---	--	--	--	--

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в школе определен срок начала учебно-тренировочного года – 01 октября, окончание учебно-тренировочного года – 30 сентября.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 минут.

Таблица № 8

Примерный годовой учебно-тренировочный план (52 недели)

п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (час)	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1	Общая физическая подготовка	147-196	181-242	240-287	225-374
2	Специальная физическая подготовка	40-54	56-75	99-120	125-208
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10-12	19-31
4	Техническая подготовка	14-19	22-29	52-62	100-166
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28-37	41-54	88-106	106-177
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	10-12	12-21
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5-6	12-16	21-25	37-63
8	Итого часов в год (включая самостоятельную	234-312	312-416	520-624	624-1040

ю работу)				
Часы в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-20

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Годовой календарный план воспитательной работы представлен в приложении №3 к программе.

Таблица № 9

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	<ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей); - участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов. 	В течение года, согласно годового плана воспитательной работы
1.2.	Инструкторская практика	<ul style="list-style-type: none"> - просмотр и анализ проведения учебно-тренировочного занятия; - разработка планов-конспектов учебно-тренировочных занятий; - составление комплексов упражнений по СФП; - освоение навыков организации и проведения комплексов СФП, фрагментов и целых учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - в рамках учебно-тренировочного занятия: формирование сознательного 	В течение года, согласно годового плана воспитательной работы

		отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе;	
2. Здоровье сберегающая деятельность			
2.1	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	<ul style="list-style-type: none"> - проведение инструктажей по технике безопасности; - участие в антидопинговых мероприятиях; - участие в днях здоровья и спорта; - проведение пропагандистских акций о здоровом образе жизни и здоровья (оформление стендов; плакатов). 	В течение года, согласно годового плана воспитательной работы
2.2	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериала об особенностях организации рационального режима дня, режима питания, режима отдыха. - практическая деятельность в восстановительные процессы обучающихся (формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима: продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года, согласно годового плана воспитательной работы
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1	Теоретическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к Государственным символам, готовности к служению Отечеству его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе); - Проведение бесед, встреч, мастер-классов и другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров, ветеранов спорта с обучающимися; 	В течение года, согласно годового плана воспитательной работы

		- Оформление информационных стендов; - Просмотр кинофильмов, посещение выставок.	
3.2	Практическая подготовка	- Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - Участие в тематических физкультурно-спортивных праздниках; - Участие в праздничных мероприятиях, связанных со знаменательными датами страны, области, города, школы; - Проведение мероприятий с приглашением именитых гостей ; - Проведение тематических физкультурно-спортивных праздников;	В течение года, согласно годового плана воспитательной работы
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	- участие и проведение семинаров, мастер-классов, показательные выступления.	В течение года, согласно годового плана воспитательной работы
5. Профилактика правонарушений, антитеррор и экстремизм			
5.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на профилактику правонарушений, антитеррора и экстремизма	- Проведение бесед, лекций, викторин, конкурсов, мастер-классов и т.д. (о здоров образе жизни, о вредных привычках и т.п.); - Проведение пропагандистских акций о здорового образа жизни и здоровья (конкурсы рисунков, изготовление брошюр). - Проведение пропагандистских акций об антитерроре, экстремизме.	В течение года, согласно годового плана воспитательной работы
6. Трудовое направление			
6.1.	Практическая подготовка (участие в организации и проведении спортивных мероприятий, трудовых мероприятий)	- Участие в организации места по проведению соревнований, помощь в работе с организацией зрителей на соревнованиях -волонтерское движение; - Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки; - Участие в общешкольных субботниках.	В течение года, согласно годового плана воспитательной работы

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

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

Таблица № 10

План мероприятий направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним для обучающихся

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки		
Теоретические занятия по темам с обучающимися: по темам: -«Ценности спорта. Честная игра»; -«Как выявляют допинг и наказывают нарушителей?» - Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») - Антидопинговая викторина в группах - Веселые старты «Честная игра» - Онлайн обучение на сайте РУСАДА	согласно годового учебно-тренировочного плана: 1 раз в год 1 раз в год 1 раз в месяц 1 раз в год 1 раз в год	Информирование обучающихся по вопросам спорта в области антидопинга. Важные моменты для обучающихся в области антидопинга
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Теоретические занятия с обучающимися по темам: - «Антидопинг. Важные факты и основные моменты»; - Проверка лекарственных препаратов - «Виды нарушений антидопинговых правил»; - Онлайн обучение на сайте РУСАДА	согласно годового учебно-тренировочного плана: 1 раз в год 1 раз в месяц 1 раз в год 1 раз в год	Информирование обучающихся по вопросам спорта в области антидопинга. Важные моменты для обучающихся в области антидопинга

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Таблица № 11

Планы инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Показ простых упражнений для подготовительной, основной, заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
		Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств обучающихся.	
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной, заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	
2.	Освоение обязанностей спортивных судей при проведении спортивных мероприятий.	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией.	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований.	
		Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных соревнований.	
Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований.			
3.	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейских бригадах.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований.	

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

Таблица № 12

План медицинских, медико-биологических мероприятий

№ п/п	Этап подготовки	мероприятие	содержание
1	На всех этапах подготовки	Организация и проведение медицинского допуска поступающих	Лицо, желающее пройти обучение по данной программе возможно только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в установленном порядке.
2	На этапах: НП, УТ	Организация и проведение углубленных медицинских обследований обучающихся	Обучающиеся проходят УМО один раз в год в ГБУЗ Свердловской области «ВФД» (при наличии договора между организациями).
	На этапах: УТ		Спортсмены этапа УТ, входящие в состав спортивных сборных команд Свердловской области проходят УМО один раз в год в Центре лечебной физкультуры и спортивной медицины Свердловской области ГАУЗ СО «Многопрофильный клинический центр «Бонум».
3	На всех этапах подготовки	Организация и проведение врачебного контроля.	Мероприятия проводятся в соответствии с планом спортивной подготовки по виду спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.
4	На всех этапах подготовки	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и спортивных соревнований.	Проводится медицинским работником согласно договору между организациями.
5	На всех этапах подготовки	Медико-биологическое обеспечение	Предусматривается для обучающихся, входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации. (в рамках лечебной и восстановительной работы).

План применения восстановительных мероприятий

№ п/п	Мероприятие	Содержание
1.	Педагогические средства восстановления	- Рациональное построение тренировок; - разнообразие средств и методов тренировки; - адекватные интервалы отдыха; - упражнения на коррекцию, расслабление и дыхание.
1.	Психологические средства восстановления	- Создание эмоционального положительного фона учебно-тренировочного процесса; - психорегулирующая тренировка, идеомоторная тренировка, самоуспокоение; - отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки...
2.	Гигиенические средства восстановления	- соблюдение режима дня; - соблюдение режима питания; - полноценный ночной сон (8-9 часов); - самостоятельное выполнение гигиенических процедур.
4.	Физиотерапевтические средства восстановления	- самостоятельное выполнение: душ, баня, сауна, свободное плавание, массажные упражнения. - пассивный и активный отдых

3. Система контроля**3.1. Требования к результатам прохождения программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.**

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная борьба» (греко-римская борьба) и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба» (греко-римская борьба);
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Прием обучающихся на программу.

Прием на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами школы, регламентирующие прием обучающихся в школу.

3.3. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

Обязательным и важным элементом учебно-тренировочного процесса является систематический контроль успеваемости (уровня подготовленности) обучающихся. Основными видами контроля в школе являются: текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Оценка результатов освоения программы осуществляется в соответствии с локально-нормативными актами учреждения.

3.3.1. Текущий контроль.

Целью текущего контроля уровня подготовленности обучающихся является определение роста динамики развития и усвоения обучающимися изученного материала дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Текущий контроль уровня подготовленности применяется ко всем обучающимся школы.

Форму текущего контроля уровня подготовленности выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания теоретического материала и тренировочных заданий (например: выполнение упражнения; наблюдение, беседы, тестирование, контрольные тренировки, соревнования, воспитательные мероприятия).

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебно-тренировочного года в рамках расписания учебно-тренировочных занятий. Периодичность проведения текущего контроля успеваемости определяется тренером-преподавателем самостоятельно, но не реже 1 раза в месяц.

Текущий контроль успеваемости может не сопровождаться оценкой результатов или с оценкой освоения программного материала.

Последствия получения низкого результата текущего контроля определяются тренером-преподавателем в соответствии с дополнительной образовательной программой, и могут включать в себя проведение дополнительной работы с обучающимися, включая индивидуализацию содержания образовательной деятельности, иную корректировку образовательной деятельности в отношении.

Осуществление текущего контроля отражается в журнале учета учебно-тренировочных занятий.

3.3.2. Промежуточная аттестация.

Для перевода обучающихся на следующий год обучения внутри этапа подготовки и для перевода на следующий этап подготовки в школе проводится процедура промежуточной аттестация обучающихся.

Цель промежуточной аттестации является: оценка соответствия уровня и качества подготовленности обучающихся требованиям к результатам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки после каждого года обучения.

Промежуточная аттестация применяется ко всем обучающимся школы.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится при завершении каждого года обучения.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится один раз в год, по окончанию учебного года (конкретные сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются и утверждаются приказом директора).

Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в школе создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме сдачи контрольно-переводных нормативов и уровня спортивной квалификации (спортивного разряда/звания), представленных в таблице № 14.

Таблица №14

Контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации промежуточной аттестации:

Вид подготовки	Критерии оценки	Виды нормативов	Оценочные материалы	Примечание
Общая и специальная физическая подготовка	Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовки	Контрольные тесты по нормативам общей физической и специальной физической подготовки	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Участие в спортивных соревнованиях	Стабильность выступления на соревнованиях	Участие в официальных спортивных соревнованиях	Мониторинг соревновательной деятельности	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Техническая подготовка	Уровень освоения техники в виде спорта	Выполнение технических приемов, элементов	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Уровень знаний по теоретической, тактической, психологической подготовке	Контрольные тесты по теоретической подготовке	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Для всех этапов подготовки за исключением этапа начальной подготовки: Инструкторская и судейская практика	Уровень знаний по инструкторской и судейской практике	Контрольные тесты по инструкторской и судейской практике	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд/звание)	Выполнение разряда/ наличие разряда.	Выполнение норм и требований согласно ЕВСК	Приказ о присвоении спортивного разряда	Форма, разработанная Учреждением / зачет

Для промежуточной аттестации обучающихся используется зачетная система оценок: «зачет», «незачет».

Оценка «зачет» выставляется обучающимся, полностью освоившим образовательную программу и успешно выполнившим контрольно-

переводные нормативы, предусмотренных образовательной программой. Обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию, переводятся на следующий год обучения. По рекомендации Педагогического совета, обучающиеся могут быть досрочно переведены на более высокий этап обучения (на основании результатов контрольных тестов).

Оценка «незачет» выставляется обучающимся, не справившимся с контрольно-переводными нормативами по одному или нескольким критериям или не прошедшим аттестацию без уважительных причин. В этом случае за обучающимися образуется академическая задолженность, которую они имеют право устранить, сдав контрольно-переводные нормативы не более двух раз в сроки, определяемые Учреждением (в пределах одного года с момента образования академической задолженности). Неудовлетворительные результаты промежуточной (итоговой) аттестации по большинству нормативов могут служить основанием для отчисления обучающегося из Учреждения.

Результаты промежуточной аттестации обучающихся оформляются протоколом и заносятся в журнал учета учебно-тренировочных занятий.

3.3.3.Итоговая аттестация.

Цель итоговой аттестации является: оценка степени и уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Итоговая аттестация применяется к обучающимся этапа УТ-4 по окончании периода обучения.

Итоговая аттестация обучающихся проводится один раз в год, по окончании учебного года (конкретные сроки проведения аттестации устанавливаются и утверждаются приказом директора).

Для проведения итоговой аттестации обучающихся в школе создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме сдачи контрольно-переводных нормативов и уровня спортивной квалификации (спортивного разряда/звания), представленных в таблице № 15.

Таблица 15

Контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации итоговой аттестации:

Вид подготовки	Критерии оценки	Виды нормативов	Оценочные материалы	Примечание
Общая и специальная физическая подготовка	Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовки	Контрольные тесты по нормативам общей физической и специальной физической	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет

		подготовки		
Участие в спортивных соревнованиях	Стабильность выступления на соревнованиях	Участие в официальных спортивных соревнованиях	Мониторинг соревновательной деятельности	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Техническая подготовка	Уровень освоения техники в виде спорта	Выполнение технических приемов, элементов	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Уровень знаний по теоретической, тактической, психологической подготовке	Контрольные тесты по теоретической подготовке	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Инструкторская и судейская практика	Уровень знаний по инструкторской и судейской практике	Контрольные тесты по инструкторской и судейской практике	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд/звание)	наличие сп. разряда	Выполнение норм и требований согласно ЕВСК	Приказ о присвоении спортивного разряда	Форма, разработанная Учреждением / зачет

Для итоговой аттестации обучающихся используется зачетная система оценок: «зачет», «незачет».

Оценка «зачет» выставляется обучающимся, полностью освоившим образовательную программу и успешно выполнившим контрольно-переводные нормативы, предусмотренных образовательной программой. Обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию выдается документ об окончании обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Оценка «незачет» выставляется обучающимся, не справившимся с контрольно-переводными нормативами по одному или нескольким критериям или не прошедшим аттестацию без уважительных причин. В этом случае за обучающимися образуется академическая задолженность, которую они имеют право устранить, сдав контрольно-переводные нормативы не более двух раз в сроки, определяемые Учреждением (в пределах одного года с момента образования академической задолженности).

Результаты итоговой аттестации обучающихся оформляются протоколом и заносятся в журнал учета учебно-тренировочных занятий.

Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации, а также подведение итогов и установление уровня освоения программы осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и

порядке проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МБУ ДО «СШОР «Уралец».

3.4. Контрольно- переводные нормативы на этапе начальной подготовки

Для проведения индивидуального отбора поступающих на этап начальной подготовки учреждение проводит тестирование в форме контрольных тестов по сдаче нормативов по общей физической и специальной физической подготовки. (таблица № 16).

Для выполнения контрольно-переводных нормативов при переводе на второй, третий год, четвертый год обучения на этапе начальной подготовки необходимо по всем видам подготовки получить оценку - «зачет», требований по уровню спортивной квалификации (спортивный разряд) - нет. (таблица № 16).

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

Таблица № 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Без на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация	с	не менее		не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0

	положения			
2.2.	Подъем ног до хвата руками на вися на гимнастической стенке	количество раз	не менее	не менее
			2	3

3.5. Контрольно-переводные нормативы на учебно-тренировочном этапе.

Для выполнения контрольно-переводных нормативов для зачисления (при переводе с этапа начальной подготовки на учебно-тренировочный этап) и при переводе на следующий год обучения на данном этапе обучающему необходимо по всем видам подготовки получить оценку - «зачет».

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

Таблица №17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	

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

3.6. Итоговая аттестация на учебно- тренировочном этапе.

Для успешной итоговой аттестации обучающемуся необходимо по всем видам подготовки получить оценку «зачет».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба»

Таблица №18

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Без на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			5	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
2.5.	Бросок набивного мяча (3кг) назад	м	не менее	
			6,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды- третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Программа по спортивной борьбе предусматривает реализацию следующих видов и компонентов, входящих в содержание спортивной подготовки борцов

Таблица №19

№	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
1	Физическая	Общефизическая	Повышение общей работоспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Функциональная	«Выведение» борцов на высокие объемы и интенсивности нагрузок
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
2	Техническая	Основные положения в борьбе	Стойка, партер, положения в начале и в конце схватки, дистанции
		Элементы маневрирования	В стойке, в партере, в различных стойках
		Основные элементы спортивной борьбы	Освоение всех видов захватов, переворотов, переводов, бросков, т.д
3	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие,

			образование, обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
		После соревновательная	Анализ результатов соревнований, постановка задач на будущее
4	Тактическая	Индивидуальная	Разработка тактики поведения на соревнованиях, распределение сил в соревновательных схватках и по ходу соревнований
		Командная	Формирование команды, определение задач, очередности выступления
5	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной борьбе
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
6	Соревновательная (интегральная)	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу и надежности выступлений
		Модельные тренировки	
		Прикидки	

Многолетняя подготовка от новичка до высококвалифицированного борца рассматривается как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей обучающихся.

Спортивная тренировка имеет ряд методических и организационных особенностей:

- учебно-тренировочные занятия на этапе начальной подготовки не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата;

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

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

- основой спортивного мастерства обучающихся является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;

- по мере взросления обучающихся и роста подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки, ежегодно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки;

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок обучающиеся должны овладеть основами технической и тактической подготовки, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества. Программный материал представлен в таблицах №22-29.

Физическая подготовка

Специфика физической подготовки в спортивной борьбе определяется тем, что цель упражнений состоит в достижении разностороннего развития организма спортсмена. Высокие результаты определяются не абсолютными величинами одного из компонентов: быстроты, гибкости, силы, выносливости, координации, а особыми связями между различными сторонами двигательных проявлений. Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средствами общей физической подготовки являются обще-развивающие упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена. К их числу относятся – бег, ходьба, прыжки, упражнения с отягощениями и др.

Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами.

Обще-подготовительные упражнения

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружной стороне стопы, внутренней стороне стопы; в полу-приседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на

средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий – по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с поворотом на носках; в равномерном и переменном темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышенность; спрыгивание с высоты; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

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

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360⁰; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов

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

б) *упражнения для туловища* – наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками; дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибы лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; подъем ног и рук поочередно и одновременно; подъем и медленное опускание прямых ног; подъем туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («велосипед») и др.;

в) *упражнения для ног* – в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на 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 прыжкамина одной и на двух ногах и др.;

г) *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; из полу-наклона туловища в стороны – встряхивание свободно висющей

расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

д) *дыхательные упражнения* – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса тела с акцентированными вдохами на каждое движение с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; выпады на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами

а) *со скакалкой* – прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полу-приседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; скрестные прыжки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; выкруты, не сгибая рук; эстафеты со скакалками и др.;

б) *с гимнастической палкой* – наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения в парах (с сопротивлением) и др.;

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений спортивной борьбы. Основными средствами являются акробатические упражнения, упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, упражнения в самостраховке, имитационные упражнения, упражнения с манекеном, упражнения с партнером, подвижные игры. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- *координация* – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и *ловкость* – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;

- *гибкость* – подвижность в суставах – способность выполнять

движения с большой амплитудой пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- *сила* – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- *быстрота* – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- *прыгучесть* – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- *равновесие* – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- *выносливость* – способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждого борца, характерные недостатки в его подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

Таблица №20

Специальные упражнения в СФП

На ловкость и равновесие	задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами; сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений; после раздражения вестибулярного анализатора; с выключенным зрением; на уменьшенной и повышенной опоре.
На гибкость	упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное

	растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
На силу	упражнения на силу мышц рук, ног и туловища; сгибание и разгибание, выведение из равновесия партнера;
На быстроту	упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений
На выносливость	выполнение различных заданий на фоне утомления.

Основными методами СФП являются: повторный, круговой, интервальный, игровой, равномерный и соревновательный.

Функциональная подготовка – это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества, т.е. развитие специальной выносливости. Средствами функциональной подготовки являются: бег, кросс, плавание; прыжковые серии (особенно ценны со скакалкой); круг соревновательных схваток с небольшими интервалами отдыха.

Реабилитационно-восстановительная подготовка – это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание следует уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы борцов.

Технико-тактическая подготовка – это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения свойственных виду спорта элементов и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технико-тактической подготовки – сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы борцам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием решения тактических задач поединка и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технико-тактической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике выполнения элементов, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;
- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных спортивной борьбе;
- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов соревновательного мастерства;
- приобретение и совершенствование индивидуальной «коронной» техники спортсмена.

4.1. Программный материал для этапа начальной подготовки

Группы начальной подготовки:

Основные положения в борьбе

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия. Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирование в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.): знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений обучающиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач – коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Приемы 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 с захватом руки под плечо.

- переворот скручиванием захватом рук сбоку

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 подворотом захватом руки под плечо; переворот засебя 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 опереться 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 ключ и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

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

Захваты руки на «ключ»

- одной рукой сзади

Защита – выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

- двумя руками сзади

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

- одной рукой спереди

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

- двумя руками сбоку

Защита – выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону.

- с упором головой в плечо

Защита – убрать захватываемую руку локтем под себя.

- толчком противника в сторону

Защита – в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

- рывком за плечи

Защита – в момент рывка за плечи выставить руки вперед.

- с помощью рычага ближней руки

Защита – 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, перекрывает 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 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

Защита – 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

Защита – 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

Защита – захватить разноименную руку атакующего за плечо; переносить 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.

Переводы вращением (вертушки)

- перевод вращением захватом руки сверху

Защита – 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

Защита – 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 прогибом захватом туловища с рукой сзади.

- бросок подворотом захватом руки под плечо

Защита – приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади.

- бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи

Защита – 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

Защита – 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.

Примерные комбинации приемов

- перевод рывком за руку – перевод рывком за другую руку; бросок через спину захватом руки через плечо; сбивание захватом туловища; сбивание захватом руки двумя руками.

- бросок подворотом захватом руки через плечо – перевод рывком за руку; сбивание захватом руки двумя руками; бросок поворотом захватом руки двумя руками; сбивание захватом туловища и руки.

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке

- осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов;

- передвижение с партнером: вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене, в высоком партере); с одним захватом и изменением захвата;

- выталкивание партнера: в определенном захвате из площади единоборства посредством игр в теснение;

- перетягивание партнера: в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту;

- отрыв партнера от ковра: в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства;
- выведение партнера из равновесия: находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот;
- выполнение изучаемых приемов: на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере, двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере наступающем, отступающем, сковывающемся блокирующими захватами и упорами;
- выполнение комбинации приемов: типа стойка-партер (из изученных приемов); выполнение комбинаций в партере, в стойке;
- выполнение изучаемых приемов на оценку: на точность приземления партнера.

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения «мост»

- удержание захватом руки и шеи сбоку (сидя и лежа, с соединением и без соединения рук)

Уходы с моста – забеганием в сторону от противника; переворотом в сторону противника.

Контрприемы с уходом с моста – переворот через себя захватом руки двумя руками; выход наверх выседом; переворот через себя захватом туловища.

- удержание захватом шеи с плечом спереди

Уход с моста – переворот в сторону захваченной руки. Контрприем – переворот захватом шеи с плечом.

- борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений

Сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу; лежа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг к другу; один на животе, другой на спине; один на спине (на животе), другой на четвереньках со стороны головы, со стороны ног, со стороны плеча, сбоку, со стороны головы спиной к партнеру, сбоку спиной к партнеру, со стороны ног спиной к партнеру, стоя на коленях в обоюдном захвате и др.; борьба захватом за кисти из исходного положения, лежа на животе, лицом друг к другу.

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

- задания по совершенствованию умения
- проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать)
- ведения схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону)
- проводить конкретные приемы с опережением соперника
- перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении
- к искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий

- к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую защиту
- к рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в различных направлениях
- осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнить излюбленный атакующий захват
- атаковать на первых минутах схватки
- выполнять приемы за короткий промежуток времени (10-15 с), на фоне утомления
- проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема
- добиваться преимущества при необъективном судействе
- добиваться уверенного преимущества за счет применения разнообразного арсенала технико-тактических действий;
- учебные схватки
- попеременные схватки различного характера (с разными заданиями) со односторонним сопротивлением; смена через 1 мин
- схватки с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами)
- схватки с разрешением захвата только одной рукой
- схватки на одной ноге
- уходы от удержаний на «мосту» на время
- удержание на «мосту» на время
- схватки со сменой партнеров
- схватки с заданием: провести конкретный прием (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приемов; провести прием или комбинацию за заданное время.

Содержание разминки борца

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса обще-подготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства. В связи с этим формы занятий, их построение в группах начальной подготовки должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть каждого урока и занятий в целом. Благодаря этому достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам обучающихся 10-12 лет, обеспечивающее введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований, спортивного единоборства.

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

Подготовка и участие в соревнованиях

Формирование умений применять изученные элементы техники и

тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках.

Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером.

Совершенствование знаний в правилах соревнований.

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

Зачетные требования

- по общей физической подготовке – в течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения;

- по специальной физической подготовке – выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения;

- по технико-тактической подготовке – знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом; выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года обучения; уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера;

- по психологической подготовке – соблюдение режима дня; ведение дневника самоконтроля; выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств;

- по теоретической подготовке – знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

4.2. Программный материал для

Группы учебно-тренировочного этапа 1-2 года обучения

Основные положения в борьбе

- взаимоположения борцов при проведении приемов в стойке:

- атакующий в высокой стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;

- атакующий в средней стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;

- атакующий в низкой стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;

- взаимоположения борцов при проведении приемов в партере:

- атакуемый на животе – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны

ног;

- атакуемый на мосту – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

- атакуемый в партере (высоком, низком) – атакующий сбоку, со

стороны головы, со стороны ног.

Элементы маневрирования

- маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке и в партере; со сменой захватов;
- маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват;
- маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником;
- маневрирование с задачей осуществить свой захват;
- маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой;
- маневрирование с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема;
- маневрирование с элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий (ограничение площади; введение гандикапа и т.п.).

Атакующие и блокирующие захваты

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.

Освоение способов освобождения от захватов:

- при захвате запястья – сделать резкий рывок захваченной рукой на себя и, поворачивая ее в сторону большого пальца руки противника, тут же захватить его запястье;
- при захвате одноименного запястья и плеча – упереться свободной рукой в одноименное плечо противника и, вырывая руку, освободить ее;
- при захвате обеих рук за запястья – сделать резкий рывок руками на себя, поворачивая их в сторону больших пальцев противника, освободиться от захвата и тут же захватить его запястья;
- при захвате рук сверху – упереться руками в туловище противника и, отходя назад, резким движением рук на себя освободиться от захвата;
- при захвате рук снизу – опуская захваченные руки через стороны вниз и приседая захватить руки противника сверху или упереться руками ему в живот;
- при захвате разноименной руки и шеи – приседая, сбить свободной рукой под локоть руку противника с шеи, наклонив при этом голову вниз, и вырвать захваченную руку;
- при захвате шеи с плечом (руки атакующего соединены) – приседая, сбить свободной рукой с шеи руку противника и рывком опустить вниз захваченную руку;
- при захвате шеи с плечом сверху – приседая, упереться предплечьем захваченной руки в живот противнику и, захватив свободной рукой его разноименное запястье, отступая назад, разорвать захват; захватить туловище и разноименное запястье противника у себя на шее, подойти ближе к нему и, выпрямляясь, разорвать захват;
- при захвате туловища двумя руками спереди – приседая, упереться

ладонями в подбородок противника и, отходя назад, разорвать захват;

- при захвате туловища с рукой – захватить свободной рукой разноименное запястье противника и, нажимая на его руку вниз и приседая, одновременно упереться предплечьем другой руки в живот атакующего, отойти от него назад и разорвать захват;

- при захвате одноименной руки и туловища сбоку – в момент рывка за руку и зашагивания противника самому зашагнуть за него и, снимая одноименную руку со своего туловища, отойти от него.

Приемы борьбы в партере

Перевороты скручиванием

- переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу
Защита – отвести дальнюю руку в сторону; выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприем – переворот за себя захватом одноименного плеча.

- переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча

Защита – прижать голову к плечу; отклоняя голову назад, отставить ногу между ног атакующего.

Контрприемы – бросок подворотом захватом руки под плечо; выход наверх выседом; выход наверх из-под руки атакующего.

Перевороты забеганием

- переворот забеганием захватом шеи из-под плеч

Защита – поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; поднимая голову и прижимая плечи к себе, лечь на живот и разорвать захват.

Контрприемы – бросок подворотом захватом руки под плечо; переворот через себя выседом захватом руки под плечо.

Перевороты перекатом

- переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу

Защита – не давая захватить шею, прижать руку к себе; выставить дальнюю ногу вперед в сторону и повернуться грудью к атакующему.

Контрприемы – переворот за себя захватом одноименного плеча; накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты прогибом

- переворот прогибом с ключом и захватом другой руки снизу

Защита – отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему, и выставить вперед захватываемую руку под плечо.

Контрприемы – бросок подворотом захватом запястья; накрывание выседом захватом запястья и туловища.

- переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу
Защита – отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприемы – переворот за себя захватом одноименного плеча; накрывание отставлением ноги назад захватом руки и туловища.

Перевороты накатом

- переворот накатом (накат) захватом туловища с рукой

Защита – выставить захватываемую руку вперед - в сторону; прижаться тазом и опереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону поворота.

Контрприемы – бросок подворотом захватом запястья; накрывание отбрасыванием ноги за атакующего.

Примерные комбинации приемов

- переворот скручиванием захватом рук сбоку
- переворот рычагом
- переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи
- переворот обратным захватом туловища
- переворот захватом шеи и туловища снизу;
- переворот скручиванием захватом предплечья изнутри
- переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху
- переворот забеганием захватом шеи из-под и предплечья дальней руки изнутри
- переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку
- переворот обратным захватом туловища;
- переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу
- переворот обратным захватом туловища
- бросок прогибом обратным захватом туловища
- переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку
- переворот захватом рук сбоку;
- переворот накатом захватом туловища
- переворот накатом захватом туловища в другую сторону
- бросок прогибом захватом туловища сзади.

Приемы борьбы в стойке

Переводы рывком

- перевод рывком захватом одноименного запястья и туловища

Защита – зашагивая, повернуться грудью к атакующему и захватить его разноименную руку.

Контрприем – бросок подворотом захватом запястья. Переводы нырком

- перевод нырком захватом туловища с дальней рукой

Защита – отходя от атакующего и поворачиваясь к нему грудью, захватить свободной рукой его плечо.

Контрприемы – бросок подворотом захватом руки под плечо; накрывание выседом захватом руки под плечо.

- перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу
Защита – выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприем – перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу.

Броски подворотом (бедро)

- бросок подворотом захватом шеи с плечом

Защита – приседая, захватить руку атакующего сверху за плечо; отходя от партнера, опустить голову вниз и опереться рукой в его предплечье;

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

Контрприемы – сбивание захватом шеи с плечом; бросок прогибом захватом шеи с плечом; бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

- бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища

Защита – приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сбоку (сзади).

Контрприемы – сбивание захватом руки и туловища; перевод захватом туловища с рукой (сзади); бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку (сзади); бросок прогибом захватом рук сверху.

Броски наклоном

- бросок наклоном захватом туловища с рукой

Защита – упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего иоттянуться назад – вниз.

Контрприемы – бедро захватом руки через плечо; бросок прогибом захватом руки.

Броски поворотом (мельницы)

*бросок поворотом захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукойза запястье, разноименной – за плечо снаружи)

Защита – отставить ногу, ближнюю к атакующему, назад и захватить его шеюс плечом сверху.

Контрприемы – перевод захватом шеи с плечом сверху; бросок прогибомзахватом шеи с плечом сверху.

- бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча

Защита – выпрямляясь, освободиться от захвата.

Контрприемы – бросок прогибом захватом одноименного плеча и туловища сверху.

Сваливание сбиванием (сбивания)

- сбивания захватом руки двумя руками Защита – в момент точка отставить ногу назад.

Контрприемы – перевод рывком за руку; бросок прогибом захватом рукиснизу.

- сбивание захватом туловища

Защита – в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы – бросок подворотом захватом руки и шеи; бросок прогибомзахватом рук сверху.

Примерные комбинации приемов

- перевод рывком за руку

- сбивание захватом туловища с рукой

- бросок прогибом захватом туловища с рукой

- бросок наклоном захватом туловища с рукой

- бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку

- сбивание захватом туловища

- бросок прогибом захватом туловища;

- перевод нырком захватом шеи и туловища
- бросок подворотом захватом руки сверху и шеи
- бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку
- бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку;
- перевод вращением захватом руки сверху
- сбивание захватом туловища
- сбивание захватом туловища и руки
- бросок прогибом захватом туловища
- бросок прогибом захватом туловища с рукой
- перевод захватом туловища
- бросок наклоном захватом туловища
- бросок наклоном захватом туловища с рукой
- бросок через спину захватом руки через плечо.

Содержание разминки борца

На этапе начальной спортивной специализации рекомендуется постепенно осваивать и проводить предложенный выше цикл упражнений, как обязательный и постоянный минимум с введением борьбы в партере до двух минут такими приемами как переворот рычагом, захватом руки на ключ, накатом и др. Это не только элементы техники борьбы, но и эффективные упражнения для развития мышц шеи, спины, рук. В последующие годы эти упражнения следует сохранять в разминке, лишь постепенно сокращая время их выполнения.

Рекомендуемый минимум упражнений для обязательного включения в разминку:

- ходьба в упоре сзади (вперед-назад, влево-вправо);
- ходьба и бег на коленях во всех направлениях и с поворотами в разные стороны (аналогом является игра в регби на коленях);
- акробатика (включая длинные кувырки вперед через препятствия разной высоты и длины);
- упражнения в самостраховке;
- передвижения в стойке на руках;
- упражнения на «мосту» (забегания, перевороты, передвижения);
- упражнения на растяжку для укрепления суставов и связок;
- упражнения в освобождении от блокирующих захватов;
- осуществление атакующих захватов;
- имитация и выполнение ранее изученных приемов.

Данный минимальный перечень упражнений является обязательным и используется во всех разминках с подбором конкретных упражнений, отражающих задачи тренировки в пределах отведенного времени (от 30-20 мин в тренировочных группах 1-2 года обучения до 20-15 мин в группах 3-4 годов обучения).

Подготовка и участие в соревнованиях

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для

планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настрою перед схваткой.

Зачетные требования

- по общей и специальной физической подготовке

В течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения. Основной критерий оценки - положительная динамика результатов в тестах.

- по технико-тактической подготовке

Знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения. Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников.

- по психологической подготовке

Уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств.

- по теоретической подготовке

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Группы тренировочного этапа 3-4 года обучения

Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов, предусматривающих:

- быстрое и надежное осуществление захвата
- быстрое перемещение
- предотвращение достижения захвата соперником или своевременное освобождение от него
- выведение из равновесия соперника
- сковывание его действий
- быстрое маневрирование и завоевание предпочтительной позиции для достижения преимущества (в дальнейшем – возможной атаки)
- вынуждение соперника отступить теснением по коврику в захвате
- подготовка к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (возможно в худших условиях для одного из борцов и т.п.) и др.

Приемы борьбы в партере

Перевороты скручиванием

- переворот скручиванием захватом разноименной руки спереди – снизу (обратный ключ)

Защиты – прижать захватываемую руку к своему туловищу; лечь на одноименный с захватываемой рукой бок и опереться ногой в ковер.

Контрприемы – выход наверх выседом; сбивание в сторону переворота; скручивание захватом руки и шеи.

- переворот скручиванием захватом предплечья изнутри

Защита – прижимая руку к себе, лечь на бок спиной к атакующему и упереться свободной рукой и ногой в ковер; упираться рукой и ногой в ковер, поднять голову и через высед повернуться в сторону атакующего.

Контрприемы – переворот через себя захватом шеи.

- переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку

Защита – отвести дальнюю руку в сторону; отставить ногу, ближнюю к атакующему, назад – в сторону и повернуться к нему грудью.

Контрприемы – переворот за себя захватом разноименной руки под плечо; сбивание захватом туловища.

- переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи

Защита – отвести дальнюю руку в сторону, ближнюю прижать к своему туловищу (не дать атакующему осуществить захват); прижать к себе руку, ближнюю к противнику, упереться ногой в сторону переворота.

Контрприемы – сбивание захватом туловища; накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

- переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу

Защита – отвести дальнюю руку в сторону и повернуться грудью к атакующему; выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему, встать в стойку.

Контрприемы – выход навверх переводом; переворот за себя захватом одноименного плеча.

- переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка

Защита – отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприем – накрывание отставлением ноги с захватом запястья.

- переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка

Защита – отвести руку в сторону; отставить ногу за атакующего и захватить предплечье одноименной руки на шее.

Контрприемы – переворот через себя захватом шеи.

- переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка

Защита – отвести руку вперед – в сторону; отставить ногу за атакующего. Контрприемы – накрывание отбрасыванием ног назад.

- переворот скручиванием обратным захватом туловища

Защита – прижать к дальнему бедру туловище; упереться рукой и ногой в сторону переворота.

Контрприем – выход навверх выседом захватом разноименного запястья.

Перевороты забеганием

- переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри

Защита – выставить вперед захватываемую за предплечье руку; лечь на бок спиной к атакующему.

Контрприем – переворот через себя выседом руки под плечо.

- переворот забеганием захватом запястья и головы (плеча)

Защита – прижать к себе захватываемую руку и отойти от атакующего; упираясь свободной рукой в ковер, перейти в положение высокого партнера.

- переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри
Защита – выставить захватываемую за предплечье руку; лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, перейти в высокий партер.

Контрприемы – бросок подворотом захватом руки через плечо; переворот через себя захватом руки под плечо.

- переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом

Защита – не дать захватить шею, прижать голову к своему плечу; лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь ногой в ковер, поднимая голову вверх, прижать его руку к своему туловищу; освободиться от захвата выседом.

Контрприемы – бросок подворотом захватом руки через плечо; переворот через себя выседом захватом руки через плечо и шеи.

Перевороты перекатом

- переворот перекатом обратным захватом туловища

Защита – прижать свое туловище к дальнему бедру; лечь на бок грудью к атакующему, захватить его запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от атакующего.

Контрприемы – выход наверх выседом захватом разноименного запястья; переворот через себя выседом захватом запястья; накрывание отбрасыванием ног на атакующего.

- переворот перекатом захватом туловища спереди

Защита – упираясь руками в ковер и поднимая голову, прижаться тазом к коврику и оттянуться назад.

Контрприемы – бросок подворотом захватом запястья; накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

- переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху

Защита – упираясь руками в ковер и поднимая голову вверх, прижаться тазом к коврику.

Контрприемы – бросок подворотом захватом запястья; накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты прогибом

- переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча

Защита – отставить ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприем – бросок подворотом захватом руки под плечо.

- переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки

Защита – отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприем – накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо.

Перевороты накатом

- переворот накатом (накат) захватом туловища

Защита – прижать туловище к бедрам, руками не дать атакующему сделать захват; прижать таз к коврику и упереться рукой и отставлением бедра в ковер в сторону переворота.

Контрприемы – выход наверх выседом; бросок подворотом захватом запястья; накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

- переворот накатом (накат) захватом разноименного запястья

Защита – освободить захваченную руку свободным предплечьем.

Контрприем – бросок подворотом захватом разноименного запястья.

- переворот накатом (накат) захватом предплечья изнутри и туловища сверху

Защита – отвести захватываемую руку вперед – в сторону; прижаться тазом к коврику, отставить бедро в сторону и, упираясь захваченной рукой в ковер, перенести тяжесть тела от партнера и освободить захваченную руку.

Контрприемы – бросок подворотом захватом запястья; накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

- переворот накатом (накат) захватом шеи из-под плеча и туловища сверху

Защита – не давая захватить шею, прижать плечо к своему туловищу; поднимая голову вверх, отставить ноги назад.

Контрприемы – бросок подворотом захватом руки под плечо; бросок подворотом захватом запястья; накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Броски накатом

- бросок накатом захватом туловища

Защита – отходя от атакующего, прижаться тазом к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер.

Контрприемы – выход наверх выседом; накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

- бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху

Защита – прижаться тазом к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер.

Контрприемы – выход наверх выседом; накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Броски подворотом (через спину)

- бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища

Защита – прижать ближнюю к противнику руку к себе; лечь на живот и отвести ноги от противника; приседая, захватить одноименное запястье атакующего у себя на туловище.

Контрприем – бросок подворотом захватом запястья.

- бросок подворотом захватом туловища

Защита – лечь на живот и не дать атакующему соединить руки; поворачиваясь грудью к атакующему, упереться рукой и ногой в ковер, не дать оторвать себя от коврика; приседая, выпрямить туловище.

Контрприем – бросок подворотом захватом запястья.

Броски наклоном

- бросок наклоном обратным захватом туловища

Защита – лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить его запястье на туловище.

Контрприем – скручивание захватом запястья.

Броски прогибом

- бросок прогибом обратным захватом туловища

Защита – лечь на бок грудью к атакующему и упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье.

Контрприемы – выход наверх выседом захватом разноименного запястья; переворот через себя выседом захватом запястья; бросок прогибом захватом запястий.

- бросок прогибом захватом туловища сзади

Защита – не дать захватить, прижав туловище к своему бедру; подтягивая руки к груди, отставить ноги назад между ногами атакующего (снаружи его ног); отводя руки вниз, отставить ноги назад, снаружи ног атакующего; опереться руками в плечи атакующего.

Контрприемы – выход наверх выседом захватом разноименной руки; бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Удержания

- удержания захватом рук сбоку-сверху

Уход с моста – поворот в сторону противника.

Контрприем - поворот через себя захватом туловища.

- удержание захватом шеи с дальним плечом

Уход с моста – поворот в сторону противника.

Контрприем – переворот через себя захватом руки и шеи.

- удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку

Уход с моста – забегание в сторону от противника; поворот в сторону противника.

Контрприемы – накрывание переворотом через голову; накрывание забеганием в сторону от противника.

- удержание захватом рук с головой спереди

Уход с моста – поворот в сторону.

Контрприем – переворот захватом туловища спереди.

- удержание захватом одноименной руки и туловища спереди

Уход с моста – забегание в сторону, противоположную захваченной руке; поворот в сторону противника.

Контрприем – переворот через себя захватом туловища (в обе стороны).

- удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку

Уход с моста – поворот в сторону противника; забегание в сторону противника.

Контрприем – переворот через себя захватом туловища.

- удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику

Уход с моста – забегание в сторону.

Комбинации захватов руки на ключ

- при обратном захвате туловища
- при захвате шеи с плечом сбоку
- при захвате предплечья дальней руки рычагом
- при захвате шеи из-под дальнего плеча
- при захвате рычагом
- при захвате шеи с плечом спереди
- при захвате туловища сзади.

Защита и способы освобождения руки, захваченной на ключ – в момент захвата руки на ключ прижать захватываемую руку к себе, поворачивая ее ладонью вверх; в момент захвата руки на ключ быстро выставить ее вперед и прижаться к ней головой; выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего; в момент захвата лечь на бок, спиной к атакующему, прижимая захватываемую руку к себе; выставить одноименную захватываемой руке ногу вперед на колено, сделать рывок туловищем и рукой вперед и, удаляясь от атакующего, освободить руку; быстро выставить вперед – в сторону от атакующего ближнюю голень, находящуюся между его ногами, повернуться к нему грудью и, стоя на коленях, выпрямить захваченную руку ладонью вниз и освободить ее от захвата.

Контрприемы при захвате руки на ключ – бросок подворотом захватом руки через плечо; бросок подворотом захватом одноименного (разноименного) запястья; выход наверх выседом.

Примерные комбинации приемов

- переворот обратным захватом туловища
- переворот скручиванием обратным захватом туловища

- бросок прогибом обратным захватом туловища
- переворот скручиванием захватом рук сбоку
- переворот скручиванием захватом рук с головой спереди – сбоку
- переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку;
- переворот накатом ключом и захватом туловища
- переворот скручиванием ключом и захватом плеча другой руки
- переворот переходом ключом и захватом подбородка
- переворот забеганием ключом и предплечьем на шее (плече);
- переворот накатом захватом туловища
- переворот накатом захватом туловища (в другую сторону)
- бросок накатом захватом туловища
- бросок прогибом захватом туловища
- переворот обратным захватом туловища.

Приемы борьбы в стойке

Переводы нырком

- переводы нырком захватом туловища

Защита – отходя от атакующего, поворачиваясь к нему грудью, захватить разноименное плечо сверху.

Контрприемы – бросок подворотом захватом руки сверху и шеи; бросок подворотом захватом руки под плечо; бросок прогибом захватом рук сверху; бросок подворотом захватом запястья; накрывание выседом захватом руки под плечо.

Перевод вращением (вертушка)

- перевод вращением захватом разноименной руки снизу
Защита – выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем – бросок прогибом обратным захватом туловища.

Переводы выседом

- перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо

Защита – отходя от атакующего, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприем – перевод выседом захватом руки под плечо.

Броски подворотом (через спину)

- бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу

Защита – приседая, отклониться назад и захватить атакующего за туловище с рукой.

Контрприемы – сбивание захватом руки и туловища (шеи); бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади).

- бросок подворотом захватом запястья и другой руки снизу

Защита – приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

Контрприемы – сбивание захватом руки и туловища; бросок прогибом захватом руки и туловища сзади; бросок прогибом обратным захватом туловища.

- бросок подворотом захватом руки на плечо

Защита – приседая, отклонить туловище назад и опереться свободной рукой в спину противника.

Контрприемы – перевод рывком за руку; бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

- бросок подворотом захватом рук сверху

Защита – приседая, отклонить туловище назад и захватить туловище атакующего сбоку.

Контрприемы – сбивание захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища сбоку.

- бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху

Защита – приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сбоку.

Контрприемы – сбивание захватом руки снизу и туловища; бросок прогибом захватом туловища сбоку.

- бросок подворотом захватом руки снизу (сверху)

Защита – освободить руку от захвата, перенося ее над головой атакующего; приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой (туловище сбоку).

Контрприемы – сбивание захватом руки и туловища; бросок прогибом захватом руки и туловища (с зашагиванием); бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

Броски наклоном

- бросок наклоном захватом руки и туловища

Защита – приседая, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Контрприемы – бросок прогибом захватом руки и туловища; сбивание захватом руки и туловища.

- бросок наклоном захватом туловища с рукой сбоку

Защита – приседая, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и поставить ближнюю ногу между его ног.

Контрприемы – перевод рывком за руку; бросок подворотом (бедро) захватом руки через плечо; бросок подворотом (бедро) захватом запястья.

- бросок наклоном захватом туловища

Защита – приседая, опереться руками в подбородок атакующего. Контрприем – бросок прогибом захватом рук сверху.

- бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку

Защита – отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к атакующему, захватить сверху его разноименное плечо и поднять вверх другую руку.

Контрприемы – бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и другой рукой снизу; бросок подворотом (бедро) захватом руки под плечо.

Броски поворотом (мельница)

- бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри

Защита – выпрямляясь, отставить ногу назад – в сторону от

противника рывком на себя вверх освободить захваченную руку.

Контрприемы – перевод рывком за руку; бросок подворотом (бедро) с захватом руки на плечо.

- бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри

Защита – приседая, захватить шею с рукой атакующего.

Контрприемы – перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; бросок обратным захватом туловища.

- бросок поворотом обратным захватом запястий

Защита – рывком освободить захваченные запястья; отставить ноги назад и захватить руки атакующего под свои плечи.

Контрприемы – перевод рывком за руку; перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; бросок прогибом обратным захватом туловища.

- бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху

Защиты – упереться руками в грудь атакующего; приседая, поднять голову и выпрямиться.

Контрприемы – бросок прогибом захватом руки на шее и туловища; перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху; бросок прогибом захватом туловища.

Броски прогибом

- бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку

Защита – отходя от атакующего, не дать ему сделать нырок под руку; приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье.

Контрприемы – бросок подворотом захватом руки под плечо; бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху; бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и руки снизу; бросок подворотом захватом запястья.

- бросок прогибом захватом туловища

Защита – наклоняясь вперед и отводя таз назад, не дать осуществить захват атакующему; упереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад.

Контрприемы – бросок прогибом захватом рук сверху; бросок подворотом захватом руки и шеи; бросок подворотом захватом руки под плечо.

- бросок прогибом захватом туловища с рукой

Защита – упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего; приседая, отвести туловище от партнера и опустить грудь ниже его груди.

Контрприемы – вертушка захватом руки сверху; бросок подворотом захватом руки через плечо; бросок прогибом захватом туловища с рукой; накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

- бросок прогибом захватом руки и туловища

Защита – присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего; приседая, отвести туловище от атакующего и опустить грудь ниже его груди.

Контрприемы – перевод рывком за руку; бросок подворотом захватом руки через плечо; сбивание захватом туловища с рукой; бросок прогибом

захватом руки и туловища; накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

- бросок прогибом захватом рук сверху

Защита – присесть, упереться руками в грудь атакующего и отвести таз назад.

Контрприемы – бросок прогибом захватом туловища; сбивание захватом туловища; накрывание выставленной ногой в сторону поворота.

- бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади)

Защита – поворачиваясь грудью к атакующему, рывком на себя освободить захваченную руку; приседая, упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего, повернуться к нему лицом.

Контрприемы – перевод рывком за руку; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку; бросок подворотом захватом руки под плечо; бросок подворотом захватом запястья.

- бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку (сзади)

Защита – присесть, упереться захваченной рукой в грудь атакующего и не дать захватить туловище рукой.

Контрприемы – бросок подворотом захватом руки через плечо; бросок подворотом захватом запястья.

- бросок прогибом захватом туловища сзади

Защита – подтягивания руки к груди, отставить ногу между ногами атакующего; упереться руками в плечи атакующего.

Контрприемы – бросок руками в плечи атакующего.

- бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку

Защита – отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, захватить его разноименное плечо сверху.

Контрприемы – бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и разноименной руки снизу; бросок подворотом захватом руки под плечо.

Сваливание сбиванием (сбивания)

- сбивание захватом руки и туловища

Защита – в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы – перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху; бросок прогибом захватом руки и туловища.

- сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху)

Защита – в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы – перевод нырком захватом шеи и туловища; бросок подворотом захватом руки и шеи; бросок прогибом захватом шеи с плечом; бросок прогибом захватом руки снизу и туловища (при захвате руки сверху).

- сбивание захватом руки на шее и туловища

Защита – отставить ногу назад и захватить атакующего за шею с плечом сверху.

Контрприемы – перевод рывком за шею с плечом сверху; бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.

Сваливание скручиванием (скручивание)

- скручивание захватом шеи с плечом

Защита – выставить ногу в сторону поворота и, отклоняясь назад, опустить захваченную руку.

Контрприемы – бросок прогибом захватом шеи и туловища; бросок прогибом захватом шеи с плечом.

Примерные комбинации приемов

- бросок подворотом захватом руки сверху и шеи
- бросок прогибом захватом рук сверху
- бросок захватом руки сверху и шеи
- сбивание захватом туловища с руками
- сбивание захватом туловища с рукой
- вертушка захватом руки сверху
- бросок наклоном захватом туловища с рукой;
- бросок подворотом захватом руки снизу и шеи
- перевод нырком захватом шеи и туловища
- бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку
- бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку
- бросок прогибом захватом туловища с рукой
- бросок наклоном захватом туловища с рукой
- сбивание захватом шеи и туловища
- вертушка захватом руки сверху (под другую руку)
- бросок прогибом захватом руки и туловища;
- бросок прогибом захватом туловища с рукой
- вертушка захватом руки сверху
- бросок подворотом захватом шеи с плечом
- сбивание захватом туловища с рукой
- бросок поворотом захватом руки через плечо;
- куст приемов с захватом шеи с плечом сверху
- перевод рывком
- сбивание
- броски прогибом
- мельница;
- куст приемов с захватом руки двумя руками
- перевод вертушкой
- бросок вертушкой
- бросок подворотом
- сбивание
- мельница
- обратная вертушка
- бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.

4.3. Учебно-тематический план.

Таблица № 21

Учебно-тематический план по этапам подготовки

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия,
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Психологический аспект воспитания спортсменов не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единого процесса.

Психологический аспект процесса воспитания имеет два основных направления:

1. Выявление комплекса психических качеств и особенностей спортсменов, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей.

2. Содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основной задачей психологической подготовки является формирование положительного настроя на тренировочную и соревновательную деятельность.

К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

В работе с юными борцами должна прослеживаться определенная тенденция в использовании тех или иных средств психологического воздействия в каждой конкретной части тренировочного занятия.

Так, в подготовительной части (разминке) даются упражнения на развитие внимания, сенсомоторики, волевых способностей; в основной - эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной - способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от индивидуальных особенностей каждого спортсмена, а также от задач и направленности тренировочного занятия.

Психологическая подготовка спортсменов строится на правильно выбранной мотивации их деятельности, на примерах великих спортсменов и героев страны прошлых лет, на личном примере наставника, на комплексе заданий, связанных с преодолением существенных для спортсмена нагрузок. Психологическая подготовка призвана мобилизовать спортсмена для выполнения важной и объёмной работы и должна быть чётко соотнесена с его возможностями.

Таблица № 22

Программный материал по общей физической подготовке для этапов спортивной подготовки

№	Содержание	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
1	- Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (любые технически несложные упражнения, составленные из одиночных или совмещенных движений головой, туловищем, руками и ногами. Они могут выполняться по различным направлениям, с различной амплитудой, быстротой, степенью мышечного напряжения и расслабления. Общеразвивающие упражнения способствуют формированию правильной осанки, увеличению подвижности в суставах, укреплению связок, улучшению всех функций организма)	x	x	x	x	x	x	x
2	Построения, перестроения (строевые упражнения)	x	x	x	-	-	-	-
3	Прыжки (в длину, высоту, с места и разбега)	x	x	x	x	x	x	x
4	Различные виды ходьбы	x	x	x	x	x	x	x
5	Различные виды бега	x	x	x	x	x	x	x
6	Подвижные игры, эстафеты	x	x	x	x	x	-	-
7	Спортивные игры	x	x	x	x	x	x	x
8	Метания (теннисный мяч, набивной мяч)	x	x	x	x	x	x	x

Таблица № 23

Программный материал по специально физической подготовке – развитие силы для этапов спортивной подготовки

№	Содержание	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
1	Упражнения с весом собственного тела или его частей	x	x	x	x	x	x	x
2	Упражнения с сопротивлением партнера или самосопротивление	-	-	-	x	x	x	x
3	Упражнения с сопротивлением растягиваемых предметов: резина, эспандер и др.	x	x	x	x	x	x	x
4	Упражнения с весом предметов: гири, гантели, набивные мяч	x	x	x	x	x	x	x
5	Упражнения на развитие силы мышц рук и плечевого пояса	x	x	x	x	x	x	x
6	Упражнения на развитие силы мышц туловища	x	x	x	x	x	x	x
7	Упражнения на развитие силы мышц ног и тазового пояса	x	x	x	x	x	x	x
8	Упражнения при динамических усилиях: максимальное количество	-	-	-	-	-	-	x

	раз за определенное время							
9	Упражнения при статических усилиях: фиксация какого-то положения определенное время	x	x	x	x	x	x	x
10	Упражнения с максимальными усилиями: выполнение упражнений с максимальным отягощением	-	-	-	-	-	-	-

Таблица № 24

Программный материал по специально физической подготовке – развитие быстроты для этапов спортивной подготовки

№	содержание	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
1	Упражнения, требующие быстрой реакции	-	-	-	x	x	x	x
2	Упражнения, которые необходимо выполнять быстро	x	x	x	x	x	x	x
3	Выполнение заданий "за лидером"	x	x	x	x	x	x	-
4	Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений	x	x	x	x	x	x	x
5	Игровые упражнения	x	x	x	x	x	-	-
6	Прыжковые упражнения	x	x	x	x	x	x	x
7	Упражнения на прыжковую выносливость	-	-	-	x	x	x	x
8	Упражнения с ориентировкой по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка	x	x	x	x	x	x	x
9	Упражнения с ориентировкой по времени	-	-	-	-	-	-	x
10	Упражнения в облегченных условиях	x	x	x	x	x	x	x
11	Упражнения в усложненных условиях	-	-	-	x	x	x	x
12	Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопредельной скоростью, серии	-	-	-	-	-	x	x
13	Упражнения для изучения и совершенствования техники	x	x	x	x	x	x	x

Таблица № 25

Программный материал по специально физической подготовке – развитие выносливости для этапов спортивной подготовки

№	содержание	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
1	Общей - бег, кросс, виды ходьбы	x	x	x	x	x	x	x
2	Специальной - основные виды деятельности	x	x	x	x	x	x	x
3	Общей и специальной – игровые упражнения, аэробные упражнения, прыжковые упражнения	x	x	x	x	x	x	x
4	Упражнения с отягощениями	x	x	x	x	x	x	x

Таблица № 26

Программный материал по специально физической подготовке – развитие гибкости для этапов спортивной подготовки

№	Содержание	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
1	Упражнения на расслабление	x	x	x	x	x	x	x
2	Плавные движения по большой амплитуде	x	x	x	x	x	x	x
3	Повторные пружинящие движения	x	x	x	x	x	x	x
4	Пассивное сохранение максимальной амплитуды	x	x	x	x	x	x	x
5	Активное сохранение максимальной амплитуды	-	-	-	x	x	x	x
6	Пассивная гибкость: складки, мосты, шпагаты и т.д.	x	x	x	x	x	x	x
7	Активная гибкость: выкруты, наклоны, махи с постепенным увеличением амплитуды и т.д.	x	x	x	x	x	x	x
8	Выполнение упражнений с применением отягощений и амортизаторов	-	-	-	x	x	x	x
9	Выполнение упражнений с помощью партнера	-	-	-	-	-	-	x

Таблица № 27

Программный материал по специально физической подготовке – развитие координации и ловкости для этапов спортивной подготовки

№	содержание	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
1	Упражнения на быстроту реакции	x	x	x	x	x	x	x
2	Упражнения на расслабление;	x	x	x	x	x	x	x
3	Упражнения на согласование движений разными частями тела;	x	x	x	x	x	x	-
4	Выполнение упражнений зеркального исполнения	x	x	x	x	-	-	-
5	Выполнение упражнений из необычных исходных положений	x	x	x	x	x	x	-
6	Игровые упражнения	x	x	x	x	x	x	-
7	Упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы	-	-	-	-	-	x	x
8	Упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;	x	x	x	x	x	x	x
9	Упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги;	x	x	x	x	x	x	x
10	Выполнение заданий в усложненных условиях	-	-	-	-	-	x	x

Таблица № 28

Программный материал по теоретической подготовке

№	содержание	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
1	«Требования техники безопасности при занятиях борьбой».	x	x	x	x	x	x	x
2	История возникновения вида спорта и его развитие.	x	x	x	-	-	-	-
3	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека».	x	x	x	-	-	-	-
4	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	x	x	x	-	-	-	-
5	Закаливание организма	x	x	x	-	-	-	-

6	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	x	x	x	-	-	-	-
7	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	x	x	x	-	-	-	-
8	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	x	x	x	-	-	-	-
9	Режим дня и питание обучающихся	x	x	x	x	x	x	x
10	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	x	x	x	-	-	-	-
11	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	-	-	-	x	x	x	x
12	История возникновения олимпийского движения	-	-	-	x	x	x	x
13	Физиологические основы физической культуры	-	-	-	x	x	x	x
14	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся	-	-	-	x	x	x	x
15	Теоретические основы технико-тактической подготовки. основы техники вида спорта.	-	-	-	x	x	x	x
16	Психологическая подготовка	-	-	-	x	x	x	x
17	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	-	-	-	x	x	x	x
18	Правила вида спорта	-	-	-	x	x	x	x
19	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	-	-	-	-	-	-	-
20	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	-	-	-	-	-	-	-
21	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	-	-	-	-	-	-	-
22	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	-	-	-	-	-	-	-
23	Восстановительные средства и мероприятия	-	-	-	-	-	-	-
24	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	-	-	-	-	-	-	-
25	Социальные функции спорта	-	-	-	-	-	-	-

Программный материал по психологической подготовке

№	содержание	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
Общая психологическая подготовка (в рамках учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности)								
1	Воспитание высоконравственной личности спортсмена	X	X	X	X	X	X	X
2	Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения	X	X	X	X	X	X	X
3	Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения	X	X	X	X	X	X	X
4	Развитие способности управлять своими эмоциями	X	X	X	X	X	X	X
5	Развитие волевых качеств	X	X	X	X	X	X	X
Специальная психологическая подготовка (в рамках учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности)								
1	Осознание обучающимся конкретных задач, которые должны решиться на соревнованиях	-	X	X	X	X	X	X
2	Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (масштаб, условия и место проведения соревнования, а также об особенностях предполагаемых соперников)	-	-	-	X	X	X	X
3	Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент	-	-	-	X	X	X	X
4	Формирование у обучающихся искреннего желания участвовать в данном соревновании и стремления к достижению в нем намеченных результатов	X	X	X	X	X	X	X
5	Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач	-	X	X	X	X	X	X

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная борьба" учитываются Учреждением при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности,

учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная борьба".

6. Условия реализации программы

6.1. Материально-технические условия реализации программы.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238) (с изменениями);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица №30

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Ковер борцовский (12x12 м)	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1

3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16,24 и 32 кг)	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Мат гимнастический	штук	18
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12

Обеспечение спортивной экипировки

Таблица №31

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

6.2. Кадровые условия реализации программы.

При реализации программы должны обеспечиваться соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

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

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

6.3. Непрерывность профессионального развития тренеров преподавателей.

С целью профессионального роста и непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей школы должно осуществляться:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года;
- аттестация в целях установления квалификационной категории (по желанию работника) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в пять лет;
- профессиональная переподготовка (по мере необходимости);
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, круглых столах, семинарах и т.д.;
- участие в профессиональных конкурсах;
- проведение открытых учебно-тренировочных занятий;

- обучение специалистов в образовательной организации для углубленного изучения актуальных проблем в области физической культуры и спорта;

- самостоятельное обучение.

Работники направляются школой на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в школе планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа директора школы.

7. Информационно-методические условия реализации программы.

Информационное обеспечение деятельности школы – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства школы с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

При разработке данной программы использовались следующие источники:

8. Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями.

2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации с изменениями.

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

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

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

6. Приказ Министерства спорта России от 7 июля 2022 г. № 575 "О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999».

7. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022. № 1091 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».

9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 г. № 1221 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».

10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

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

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

13. Правила вида спорта «спортивная борьба», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 05.11.2019г. №906

Список литературы:

Список литературных источников.

1) Богун П.Н. Игра, как основа национальных видов спорта. Учебное пособие

–М.: «Просвещение», 2004 г.

2) Болтиков Ю.В. Повышение мотивационных факторов в целях обеспечения массовости и результативности учебно-тренировочной работы в секциях спортивной борьбы. Автореферат, дис. канд. пед. наук – М.: МОГИФК, 2002 г.

3) Вашляев Б.Ф. Конструирование тренировочных воздействий. Учебное пособие для студентов ВУЗов – Екатеринбург, 2006 г.

4) Греко-римская борьба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2004 г.

5) Иванов И.И. Повышение надежности соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля. Дис. канд. пед. наук – Краснодар, 2002 г.

6) Кузнецов А.С. Организационно-методические основы

многолетней технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля. Дис. док. пед. наук –Краснодар, КГАФК, 2002 г.

7) Кузнецов А.С., Подливаев Б.А. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта "Спортивная борьба" (дисциплина "Греко-римская борьба") - Москва, 2016 г.

8) Мазур А. Пособие по борьбе – М.: 2003 г.

9) Мякинченко Е.Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта – М.: ТВТ Дивизион, 2005 г.

10) Новикова Л.И. Педагогика воспитания: избранные труды – М.: «ПЕР СЭ», 2010 г.

11) Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте – К.: Олимпийская литература, 2004 г.

12) Солодков А.С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная: учебник – М.: Олимпия Пресс, 2005 г.

13) Соломахин О.Б. Упорядочение педагогических принципов в методике начального этапа подготовки в спортивной борьбе. Автореферат дис. канд. пед. наук – М.: 2002 г.

14) Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера –М.: Советский спорт, 2006 г.

15) Хисамундинов Ш. Борьба вчера и сегодня. Методическое пособие – М.: 2004 г.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru;>

2. Министерство физической культуры и спорта Свердловской области: [https://minsport.midural.ru/;](https://minsport.midural.ru/)

3. Министерство просвещения Российской Федерации: <https://edu.gov.ru/>

4. Министерство образования и молодежной политики Свердловской области: [https://minobraz.egov66.ru/;](https://minobraz.egov66.ru/)

5. Федерация спортивной борьба Российской Федерации :[https://wrestrus.ru/;](https://wrestrus.ru/)

6. Федерация спортивной борьба Свердловской области :<https://vk.com/borbafed96;>

7. Федеральный центр подготовки спортивного резерва: [https://fcpsr.ru/;](https://fcpsr.ru/)

8. Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания: [https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/activities/org_metod/;](https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/activities/org_metod/)

9. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам": [https://omsu.ru/about/structure/science/ub/ISedokno/;](https://omsu.ru/about/structure/science/ub/ISedokno/)

10. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru> ;

11. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов:
<http://fcior.edu.ru> ;

12. Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА:
<https://rusada.ru/education/online-training/> .

