

**I.** **Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины спортивная (вольная) борьба с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022г. № 1091 (далее – ФССП), а так же:
* Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
* Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ "О Физической культуре и спорте в Российской Федерации».
* Приказ министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки ».
* Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
* Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
* на основании Устава ГБУ РД «СШОР «Дербент».
1. 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.

 Способствовать самосовершенствованию личности, формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям, творческому развитию и профессиональному самоопределению.

**Задачи рабочей программы:**

На **этапе начальной подготовки** ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

На **учебно-тренировочном этапе** подготовки ставится задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Перед спортивными школами, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений на **этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства**, ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России.

В качестве критериев оценки деятельности спортивных школ на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели:

**На этапе начальной подготовки:**

* стабильность состава занимающихся;
* динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
* уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

**На учебно-тренировочном этапе:**

* состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
* динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
* освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта;
* освоение теоретического раздела программы.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Многолетняя подготовка борца охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до мастера спорта РФ международного класса. Этот период составляет 8 лет и включает в себя следующие этапы.

**Этап начальной подготовки (НП).**

На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортивной борьбой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

* привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;
* укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
* овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
* приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
* выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;
* подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

**Учебно-тренировочный этап (ТЭ)** состоит из двух подэтапов - этапа начальной спортивной специализации (1,2,3 год обучения), этапа углубленной спортивной специализации (4,5 год обучения).

**Этап начальной спортивной специализации** формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

* повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;
* овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе комплексной многоборной подготовки);
* подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
* приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

**Этап углубленной спортивной специализации** формируется из здоровых спортсменов-разрядников, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

* создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;
* совершенствование в технике и тактике спортивной борьбы, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;
* и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.

**Этап спортивного совершенствования (СС)** формируется из спортсменов, выполнивших нормативы спортивного разряда кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

**Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:**

* дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд страны, ДСО и ведомств;
* прочное овладение базовой техникой и тактикой борьбы; совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики;
* повышение надежности выступлений в соревнованиях;
* освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

**Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)** формируется из спортсменов, выполнивших нормативы мастера спорта и мастера спорта международного класса, членов сборных команд страны, республик, ДСО и ведомств.

Цель этапа: достижение максимально возможных стабильных спортивных результатов на основе индивидуализации подготовки борцов.

Каждый этап характеризуется своими средствами, методами и организацией подготовки. Важное значение для успешной реализации целей многолетней подготовки борцов в условиях спортивной школы имеет использование передовых методов и методик обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование группы  | Период обучения  | Минимальный возраст для зачисления | Минимальное число учащихся в группе  |
| НП | 4 года | 7 | 20 |
| ТЭ | 4 года | 11 | 12 |
| СС | не ограничивается | 14 | 8 |
| ВСМ | не ограничивается | 16 | 4 |

При комплектовании учебно – тренировочных групп в ГБУ РД СШОР «Дербент» учитывается:

* возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
* объем недельной тренировочной нагрузки; Выполнение нормативов по ОФП и СФП;
* спортивных результатов;
* возраста обучающегося; (пп. 4.1. Приказа № 634)
* возможен перевод обучающегося из других организаций (пп.4.2. Приказа № 634)
* максимальная наполняемость учебно – тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся (пп. 4.3. Приказа № 634)

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

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также входят аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

1. Объем Программы

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование группы | Период обучения  | Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.) | Общее количество часов за 52 недели учебно-тренировочных занятий  |
| НП | 1 год | 4,5 | 234 |
| НП | 2 год | 6 | 312 |
| НП | 3 год | 6 | 312 |
| НП | 4 год | 8 | 416 |
| ТЭ | 1 год | 10 | 520 |
| ТЭ | 2 год | 12 | 624 |
| ТЭ | 3 год | 12 | 624 |
| ТЭ | 4 год | 14 | 728 |
| СС | без ограничений | 20 | 1040 |
| ВСМ | без ограничений | 24 | 1248 |

В зависимости от периода подготовки (подготовительный, переходный, соревновательный) начиная с учебно – тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно – тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться а пределах годового учебно – тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п.46 Приказа № 999 )

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

Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

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

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы.

На учебно-тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности «борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований - классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в учебно- тренировочном процессе по спортивной борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике спортивной борьбы относительно редко, главным образом, на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой борцов.

В качестве внеурочных форм занятий в спортивной школе рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

Занятия в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах проводятся главным образом групповым методом, в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства - индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменом и врачом и утверждаются педагогическим советом спортивной школы.

Проведение занятий по вольной борьбе возлагается на опытных тренеров и инструкторов, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Помимо учебных занятий по расписанию, спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения РФ, все занимающиеся спортивной борьбой обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже одного раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

К соревнованиям любого масштаба допускаются борцы с подготовкой не менее года. При допуске к соревнованиям следует ориентироваться на рекомендации, представленные в таблице нормативной части программы.

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по борьбе следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать их общественную активность.

Подготовка общественных инструкторов и судей из числа занимающихся должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

* групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
* работа по индивидуальным планам;
* работа в дистанционном формате;
* тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование и контроль.

 Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: от 7 лет. Условия набора детей: принимаются все дети, желающие заниматься спортивной борьбой, не имеющие медицинских противопоказаний.

Тренировочные занятия проводятся по расписанию, при составлении которого учитываются время отдыха и занятость учащихся по месту учебы. Занятия могут проводиться в любой день недели. Расписание занятий (тренировок) утверждается директором спортивной школы.

В часовой объем учебно–тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико–биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (пп. 15.2 главы VI ФССП).

Занятия начинаются не ранее 8:00часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Начало занятий для несовершеннолетних обучающихся не ранее 8.00 часов, окончание – не позднее 20.00 часов, для спортсменов старше 18 лет – окончание занятий – не позднее 21.30 часов.

Тренировочная подготовка в группах проводится в соответствии с требованиями учебной программы, круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий.

Основной формой тренировочного процесса является тренировочное занятие. Максимальный объем тренировочной нагрузки устанавливается, исходя из этапов подготовки, и составляет:

* этап начальной подготовки – не более 2 часов;
* тренировочный этап – не более 3 часов;
* этап совершенствования спортивного мастерства - не более 4 часов;
* этап высшего спортивного мастерства - при двухразовых тренировочных занятиях в день – каждое не более 4 часов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляется работа по индивидуальным планам.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах спортивной подготовки, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

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

Для обеспечения непрерывности учебно–тренировочного процесса в ГБУ РД «СШОР «Дербент»:

* 1. объединяются (при необходимости) на временной основе учебно–тренировочные группы для проведения учебно–тренировочных занятий в связи с выездом тренера – преподавателя на спортивные соревнования, учебно – тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болзнью, отпуском (пп. 3.7. Приказа № 634)
	2. проводятся (при необходимости) учебно–тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно–тренировочных групп при соблюдении следующих условий:
	+ не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.
	+ не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения; Обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пп. 3.8 Приказа № 634)

Учебно-тренировочные мероприятия

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

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные с учетом особенностей вида спорта «вольная борьба», поставленных задач на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки количество спортивных соревнований указано в соответствии с ФССП «спортивная борьба». Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий учреждения, который планируется с учетом Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Обучающиеся могут участвовать в спортивных соревнованиях с учетом исполнения следующих требований:

* должен достичь указанного возраста в календарный год проведения соревнований;
* пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положению (регламенту);
* наличия медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдения общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

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

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

Объем соревновательной деятельности

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

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения ТМ и участия в спортивных соревнованиях (пп. 15.3 главы VI ФССП).

Для обеспечения непрерывности учебно – тренировочного процесса спортивная школа составляет и использует индивидуальные учебно – тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта РФ и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации (пп. 3.4 Приказа № 634)

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная борьба» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки спортивной подготовки, виды деятельности, практику и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. 52 недели в год, рассчитанным на 46 недель тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. Организация тренировочных сборов на базе летних оздоровительных лагерей является важной частью тренировочного процесса и позволяет свести к минимуму вынужденный перерыв в тренировках. В условиях лагеря спортсмены укрепляют здоровье, совершенствуют физическое развитие. Учебный год начинается 01.01. и заканчивается 31.12.

Учебно-тренировочный процесс, должен вестись в соответствии с годовым учебно- тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

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

Учебный план заполняется ГБУ РД СШОР «Дербент» в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

Учебно – тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно – тренировочным планом подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут) (пп. 3.2 Приказа № 634);

Используются следующие виды планирования учебно – тренировочного процесса:

* перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
* ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно – тренировочных занятий;
* -ежеквартальное позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно – тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях;
* ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения УТЗ, включающее инструкторскую и судейскую практику, и др. (пп. 3.3 Приказа № 634)

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».

1. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная борьба».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| до года | свыше года | до трех лет | свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах |
| 4,5 | 6-8 | 10-12 | 14 | 20 | 24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| до двух академических часов | до двух академических часов | не более трех академических часов | не более трех академических часов | не более четырех академических часов | не более четырех академических часов |
| Наполняемость групп (человек) |
| 20 | 240 | 12 | - | - | - |
|  | Общая физическая подготовка | 150 | 201-249 | 240-296 | 262 | 284 | 249 |
|  | Специальная физическая подготовка | 28 | 34-58 | 104-124 | 140 | 208 | 287 |
|  | Участие в спортивных соревнованиях Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | - | - | 10-12 | 36 | 41 | 74 |
|  | Технико – тактическая подготовка | 11 | 18-28 | 52-62 | 110 | 156 | 174 |
|  | Теоретическая, психологическая подготовка | 37 | 43-57 | 84-94 | 120 | 260 | 348 |
|  | Инструкторско - судейская практика | - | - | 10-12 | 20 | 31 | 24 |
|  | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 4 | 8-12 | 10-12 | 20 | 30 | 46 |
|  | Восстановительные мероприятия | 4 | 8-12 | 10-12 | 20 | 30 | 46 |
| Общее кол-во часов в год | 234  | 312-416 | 520-624 | 728 | 1040 | 1248 |

1. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы работы (п. 25 ст.2 ФЗ№ 329-ФЗ)::

* формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
* воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья спортсменов;
* привитие навыков здорового образа жизни;
* формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
* развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обусловливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: а) развития качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России; б) подготовки профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

В связи с этим главная цель воспитания в спортивной школе заключается в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; развития качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России, формирования моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, клубу, городу. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Указанная цель воспитания предопределяет место, роль и статус организаторов воспитательного процесса в спортивных школах, непосредственно занимающихся его анализом, прогнозированием возможного развития воспитательного процесса на перспективу, планированием воспитательных мероприятий, координацией деятельности органов управления и ответственных лиц за вопросы воспитательной работы среди спортсменов, контролем и оценкой морально-психологического состояния спортсменов.

Основные задачи воспитательной подготовки спортсменов

1. Обеспечение подготовки высококвалифицированных, гармонично развитых граждан, способных успешно трудиться в разных областях, уважающих закон государства и права граждан, охраняющих природу, умножающих материальное и духовное богатство общества, обеспечивающих развитие и удовлетворение духовных и интеллектуальных потребностей в соответствии с положительными историческими традициями и обычаями народов Дагестана, России.
2. Подготовка юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд города и Республики Дагестан.
3. Подготовка из числа занимающихся инструкторов - общественников, судей по спорту для проведения общественных работ в школах города
4. Оказание практической помощи общеобразовательным школам в организации и проведения внеклассной спортивной работы.
5. Поддержка тесной связи с родителями учащихся.

Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1 | Профориентационная деятельность |
| 1.1 | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:* практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;
* приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судья и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;
* приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;
* формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;
 | В течение года |
| 1.2 | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:* освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера, инструктора;
* составление конспекта учебно - тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;
* формирование навыков наставничества;
* формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;
* формирование склонности к педагогической работе
 | В течение года |
| 2 | Здоровьесбережение |
| 2.1 | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:* формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);
* подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;
 | В течение года |
| 2.2 | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно- тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| 3 | Патриотическое воспитание обучающихся |
| 3.1 | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2 | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:-физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия),* награждения на указанных мероприятиях;
* тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки
 | В течение года |
| 4 | Развитие творческого мышления |
| 4.1 | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:* формирование умений и навыков, способствующих достижению
* развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;
* правомерное поведение болельщиков;
* расширение общего кругозора юных спортсменов.
 | В течение года |
| 5 | Воспитательная работа с обучающимися |  |  |
| 5.1 | Работа тренерского состава с обещающимися спортивной школы | * Провести в учебно - тренировочных группах выборы старост.
* регулярно проводить контрольные испытания по видам спорта
* поддерживать тесную связь к коллективами общеобразовательных школ, принимать меры по оказанию помощи в организации внеклассной спортивной работы
 | ЯнварьПо графикуВ течение года |

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (ч. 1 . 26 ст.2 ФЗ№ 329-ФЗ).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную должностными обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления спортивной школы).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;
3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Этап спортивной подготовки | Сроки | Рекомендации по проведению мероприятий |
|  | Анализ действующего антидопингового законодательства. | Этап начальной подготовки, учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства. | В течение года | изучение материалов |
|  | Обучение тренеров, тренеров- преподавателей и обучающимися в группах спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА | в течение года согласно графика | изучение материала, тестирование |
|  | Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список» | январь- февраль | беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
|  | Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга». | Этап начальной подготовки, учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства. | март- апрель | беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
|  | Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья» | Этап начальной подготовки, учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства. | апрель- май | беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
|  | Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств». | Этап начальной подготовки, учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства. | июнь- август | беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
|  | Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила». | Этап начальной подготовки, учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства. | сентябрь- октябрь | беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
|  | Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил». | Этап начальной подготовки, учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства. | октябрь | беседа, раздача листовок, оформление стенда, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
|  | Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу». | Этап начальной подготовки, учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства. | ноябрь | беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
|  | Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг- контроля». | Этап начальной подготовки, учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства. | декабрь | беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
|  | Изучение уровня знаний обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по антидопинговой тематике | Этап начальной подготовки, учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства. | декабрь, май | анкетирование |

Ответственные за антидопинговую работу в спортивной школе работники, служащие, тренера и спортсмены спортивной школы.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование, содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Место проведения | Ответственный |
|  | Обучение и получение сертификата «Антидопинг» для спортсменов и тренеров  | по мере необходимости дистанционное онлайн-обучение | сайт russada.ru | Зам. директора по СР |
|  | Прохождение онлайн-курса на сайте для спортсменов и тренировочных групп совершенствования спортивного мастерства по видам спорта | в течение годаонлайн | сайт russada.ru | Зам. директора по СР |
|  | Вебинары для специалистов спортивной школы по направлениям деятельности | в соответствии с планом-графиком региональной антидопинговой организации, онлайн-вебинары | сайт Учебно-методический портал | Зам. директора по СР, инструктор-методист |
|  | Семинары для специалистов спортивной школы по направлениям деятельности | в соответствии с планом-графиком региональной антидопинговой организации, онлайн-семинары | сайт Учебно-методический портал | Зам. директора по СР, инструктор-методист |
|  | Информационное сопровождение об антидопинговых правилах в соц. Сетях и на сайте ГБУ РД «СШОР «Дербент»  | по мере необходимости, онлайн | сайт ГБУ РД «СШОР «Дербент» | Зам. директора по СР, инструктор-методист |
|  | Прохождение опросов по антидопинговым правилам | по мере необходимости | спорт. зал спортивной школы | Зам. директора по СР, инструктор-методист, тренера |
|  | Викторина outreach для спортсменов проходящих спортивную подготовку | в течении года | спорт. зал спортивной школы | Зам. директора по СР, инструктор-методист, тренера |
|  | Прохождение теста на занятие антидопинговых правил «Play True» | в течении года | спорт. зал спортивной школы | Зам. директора по СР, инструктор-методист, тренера |
|  | Проведение родительского собрания для обучающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе | в течении года | спорт. зал спортивной школы |  |
|  | «Допинг в спорте» | лекция - беседа | в период летнего спортивно-оздоровительного лагеря | Зам. директора по СР, тренера |

1. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в спортивной борьбе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

План инструкторско-судейской практики в учебно-тренировочных группах

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Вид практики | Содержание практики | Кол-во часов в год |
| УТЭ-1 | инструкторская | Обучающиеся овладевают принятой в спортивной борьбе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями. | 5 |
| судейская | Изучение основных положений правил по вольной борьбе. Судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи. | 5 |
| УТЭ-2 | инструкторская | Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять. | 6 |
| судейская | Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком. | 6 |
| УТЭ-3 | инструкторская | Обучающиеся обучаются вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия. | 6 |
| судейская | Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований. | 6 |
| УТЭ-4 | инструкторская | Обучение обучающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях. | 10 |
| судейская | Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей. | 10 |

План инструкторско – судейской практики в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Вид практики | Содержание практики | Кол-во часов в год |
| СС | инструкторская | Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. | 16 |
| судейская | Принимают участие в судействе в детско-юношеских спортивных и образовательных учреждениях в роли судей, заместителя главного судьи, главного секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, заместителя главного секретаря.  | 15 |
| ВСМ | инструкторская | Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для урока; знакомятся с документами планирования и учета учебной работы в спортивной школе. Проводят учебно-тренировочные занятия в учебно-тренировочных группах. | 12 |
| судейская | Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей. Судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секундометриста, руководителя ковра. | 12 |

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

Медико – восстановительные мероприятия проводятся с целью медико – биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий. (п. 22 Приказа № 999)

Для прохождения спортивной подготовки по вольной борьбе необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях. Для этого спортсмены должны проходить углубленное медицинское обследование.

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

План применения восстановительных средств

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Этап спортивной подготовки | Средства и мероприятия | Сроки реализации |
|  | Этап начальной подготовки, учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап спортивного совершенствования | 1. Рациональное питание:
* сбалансировано по энергетической ценности;
* сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
* соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.
 | В течение всего периода спортивной подготовки |
|  | Этап начальной подготовки, учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап спортивного совершенствования | 2 Физиотерапевтические методы:1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия.
2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание.
3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка.
4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез,
 | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий. |
|  | Этап начальной подготовки, учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап спортивного совершенствования | Фармакологические средства:1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.
2. Препараты пластического действия.
3. Препараты энергетического действия.
4. Адаптогены.
5. Иммуномодуляторы.
6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
7. Антиоксиданты.
8. Гепатопротекторы.
9. Анаболизирующие.
10. Аминокислоты.
11. Фитопрепараты.
12. Пробиотики, эубиотики.
 | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий |
| 4. | Этап начальной подготовки, учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап спортивного совершенствования | Кислородотерапия (кислородные коктейли). | Каждый четверг |

Восстановительные средства и мероприятия

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предназначение | Задачи | Средства и мероприятия | Методические указания |
| Этап начальной подготовки |
| Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме. |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации), Этап ССМ, Этап ВСМ |
| Перед тренировочным занятием, соревнованием | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности ФСС юных спортсменов | Упражнения на растяжение | З мин |
| Разминка | 10-20 мин |
| Массаж | 5-15 мин |
| Активизация мышц | Растирание |
| Психорегуляция мобилизующей направленности | массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°С 3 мин Само- и гетерорегуляция |
| Во время тренировочного занятия, соревнования | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности | В процессе тренировки |
| Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание) | 3-8 мин |
| Психорегуляция мобилизующей направленности | 3 мин Само- и гетерорегуляция |
| Сразу после тренировочного занятия, соревнования | Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена | Комплекс осстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный | 8-10 мин |
| Через 2-4 часа после тренировочного занятия | Ускорение восстановительного процесса | Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону) | 8-10 мин |
| Душ - теплый, умеренно холодный, теплый | 5-10 мин |
| Сеансы | 5 мин |
| аэроионотерапий |
| Психорегуляция реституционной направленности | Саморегуляция, гетерорегуляция |
| В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности | Восстановительная тренировка |
| Сауна, общий массаж | После восстановительной тренировки |
| После микроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика | Упражнения ОФП восстановительной направленности | Восстанови- тельная тренировка, туризм |
|  | перенапряжений | Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж | После восстановительной тренировки |
| Психорегуляция реституционной направленности | Саморегуляция, гетерорегуляция |
| После макроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления | Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней | Восстановительные тренировки ежедневно |
| Сауна | 1 раз в 3-5 дней |
| Перманентно | Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов | Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды, биологически активные пищевые добавки | 4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция |

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают пред рабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «пере восстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

Выделяют **педагогические (методические), психологические и медико- биологические** средства восстановления. Педагогические средства следует считать наиболее действенными, поскольку, какие бы эффективными медико-биологические и психологические средства не были бы, они могут рассматриваться только как вспомогательные, содействующие ускорению восстановления и повышению спортивных результатов только при рациональном построении тренировки.

***Педагогические (методические) средства*** восстановления базируются на грамотной организации и построении тренировочного процесса и включают:

* + рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся:
	+ рациональное сочетание общих и специальных средств;
	+ оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макро-циклов;
	+ широкое использование переключений деятельности спортсмена;
	+ введение восстановительных микроциклов;
	+ рациональное построение общего режима жизни;
	+ правильное построение отдельного тренировочного занятия - создание эмоционального фона тренировки;
	+ грамотно подобранное содержание разминки и заключительной части занятия:
	+ использование активного отдыха и расслабления.

К ***психологическим средствам*** восстановления относят:

* + психотерапию (отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения);
	+ психопрофилактику (психорегулирующая тренировка: индивидуальная и коллективная);
	+ психогигиену (разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций).

Среди современных психологических средств следует выделить психическую саморегуляцию – воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов по двум направлениям: самоубеждение и самовнушение, а также воздействие музыки и цветомузыки. Однако, эти средства очень индивидуальны. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

***Медико-биологические средства*** восстановления включают:

* + гигиенические (рациональный режим дня, полноценный сон и отдых, состояние одежды, оборудования, инвентаря);
	+ физические (массаж, баня, гидропроцедуры, электропроцедуры, световое облучение, гипероксия, магнитотерапия, ультрозвук, лазер, фонофорез и др.);
	+ сбалансированное по составу, энергии, соответствующее характеру нагрузки, климатическим и погодным условиям питание;
	+ фармакологические (энергетики, вещества пластического действия, витамины и минеральные вещества, адаптогены, гепатопротекторы, вещества стимулирующие кроветворение, иммунокорректоры, антиоксиданты, согревающие, обезболивающие и противоспалительные процедуры).

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

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

* при небольшом перерыве между тренировками (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;
* средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;
* не следует длительное время использовать одно и то же средство, причём средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;
* в сеансе восстановления не рекомендуется более трёх разных процедурах.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия, К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур, Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

**III. Система контроля**

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «вольная борьба» (приложение №№ 6-9 к ФССП и тесты).

Обязательное контрольное тестирование включает:

* нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «вольная борьба»;
* контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа.
1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1 На этапе начальной подготовки:

* изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
* повысить уровень физической подготовленности;
* овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»;
* получить общие знания об антидопинговых правилах;
* соблюдать антидопинговые правила;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

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

11.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства:

* повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
* соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
* приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
* овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;
* выполнить план индивидуальной подготовки;
* закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
* соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
* демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
* показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
* получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4 На этапе высшего спортивного мастерства:

* совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
* соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
* выполнить план индивидуальной подготовки;
* знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
* показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
* достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
* демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
1. 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 обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Примерные тестовые задания по спортивной дисциплине "Спортивная борьба"

НП - 1 года обучения

**1. Учебное занятие по каждому разделу физической культуры состоит из:**

а)подготовительной, основной, заключительной частей;

б)одной общей части;

в)подготовительной и заключительной.

**2. Спортивная борьба это:**

а)борьба, в которой спортсмены борются в полном захвате, используют броски, реализуемые за счет грудной моторики, обеспечивающей движения туловищем;

б) сила и молодецкая удаль;

в) японское единоборство.

**3.Как занятия борьбой влияют на строение и функции организма спортсмена:**

а) эстетическое развитие;

б) умственное развитие;

в) развитие физических качеств.

**4. Личная гигиена борца – это:**

а)рациональный распорядок дня, уход за телом;

б) избавление от вредных привычек;

в) режим труда и отдыха.

**5. Т.Б. на занятиях борьбой:**

а) специальные упражнения;

б)строгое соблюдение правил поведения и указания тренера,

в) страховка и помощь.

**6.Для профилактики травматизма необходимо:**

а)неиспользование запрещенных действий в борьбе;

б) соблюдение правил гигиены;

в) режим дня.

**7.Самоконтроль – это:**

а)исследования, проводимые совместно врачом и тренером, для определения воздействий тренировочных нагрузок на организм спортсмена;

б)исследования изменений в организме в диспансере;

в)регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

**8.Физическая подготовка – это:**

а)достижение высоких спортивных результатов;

б)степень совершенства двигательных умений и навыков;

в) развитие только физических качеств.

**9.Моральная и психологическая подготовка:**

а)умение терпеть как основное проявление воли;

б)соблюдение правил поведения;

в) победа над соперником.

**10.Выносливость – это:**

а)комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;

б)комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению;

в)способность сохранять занятые параметры работ.

**11.Первая медицинская помощь при травме головы:**

а) поднять пострадавшего;

б)обеспечить максимально удобное положение тела лежа на спине с приподнятой головой и верхней частью туловища;

в) вызвать скорую помощь.

**12.Первая помощь при ушибах:**

а)обеспечить полный покой, приложить холод;

б) растереть ушибленное место;

в) приложить тепло.

**13.Первая помощь при вывихах и переломах:**

а) попытаться вправить самостоятельно;

б) наложить тугую повязку;

в)обеспе6чить полный покой и фиксации поврежденного места, как можно быстрее транспортировать пострадавшего в больницу.

**14.Физическими упражнениями называются:**

А)Двигательные действия, дозируемые по величине и продолжительности нагрузки

Б)Движения, выполняемые на уроках физкультуры;

В)Двигательные действия, решающие задачи физического воспитания.

**15. зрослому человеку необходимо спать:**

А) 4-5 часов в сутки; Б) 5-6 часов в сутки; В) 7-8 часов в сутки.

Примерные тестовые задания по спортивной дисциплине "Спортивная борьба"

НП - 2 года обучения

**1. Физическая культура это:**

а) отрасль медицины;

б)ограниченная часть общечеловеческой культуры;

в)деятельность для удовлетворения эстетических потребностей.

**2.Официальной датой зарождения спортивной борьбой в России принято считать:**

а) 1885 г.; б) 1895 г.; в) 1892 г.

**3. Определения понятия «физического развития»:**

а)комплекс признаков, характеризующих морфофункциональное состояние организма, уровень физических качеств и способностей, необходимых для жизни и практической деятельности;

б)формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

в) завершение формирования органов и систем.

**4.Что понимается под закаливанием:**

а)купание в холодной воде и хождение босиком;

б)приспособление организма к воздействию внешней среды;

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

**5. Т.Б. на занятиях борьбой:**

а)специальные упражнения;

б)строгое соблюдение правил поведения и указания тренера

в) страховка и помощь.

**6.Для профилактики травматизма необходимо:**

а)неиспользование запрещенных действий в борьбе;

б) соблюдение правил гигиены;

в) режим дня.

**7.Если ЧСС после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка:**

а) мала и ее следует увеличить;

б)переноситься организмом относительно легко;

в)достаточно большая, но ее можно повторить.

**8.Подъем туловища из положения лежа – это тест на показатель силы мышц:**

а) брюшного пресса, б) рук; в) шеи.

**9.Какое физическое качество требует координации и точности движений, быстроты реакции, умения быстро переключаться с одного вида деятельности на другой:**

а) выносливость; б) ловкость; в) сила.

**10.Моральная и психологическая подготовка:**

а)умение терпеть как основное проявление воли;

б)соблюдение правил поведения;

в)победа над соперником.

**11.Отметить элементы тактики:**

а)утренняя гимнастика;

б)маневрирование, смена захватов и направлений передвижений;

в) прогибание туловища

**12.Первая помощь при вывихах и переломах:**

а)попытаться вправить самостоятельно;

б)наложить тугую повязку;

в)обеспечить полный покой и фиксацию поврежденного места, как можно быстрее транспортировать пострадавшего в больницу.

**13.Под здоровьем понимается состояние человека при котором:**

а)человек обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;

б) человек бодр и жизнерадостен;

в) наблюдается все перечисленное.

**14.Для развития гибкости используют:**

а)скоростно-силовые качества

б)упражнения с предельной скоростью.

в)упражнения на растягивание.

**15.Основные средства физического воспитания:**

а)производственный труд;

б)физические упражнения;

в)туристические прогулки.

Примерные тестовые задания по спортивной дисциплине "Спортивная борьба"

УТЭ - 1 года обучения

**1).Физическая культура это:**

а) часть общечеловеческой культуры;

б) отрасль валеологии;

в) отрасль физиологии и анатомии.

**2).А. Бароев чемпион Олимпийских игр:**

а) 2000 г.; б) 2004 г.; в) 2008г.

**3)А. Хуштов и Н. Манкиев Олимпийские чемпионы:**

а) 2000 г.; б) 2008 г. в) 2004 г.

**4)При выполнении физических упражнений величина энергетических затрат увеличивается, если:**

а)интенсивность и продолжительность работы остается неизменной;

б)интенсивность и продолжительность работы уменьшается;

в)интенсивность и продолжительность работы увеличивается.

**5) Т.Б. на занятиях борьбой:**

а) специальные упражнения;

б)строго соблюдение правил поведения и указаний тренера;

в)страховка и помощь.

**6)Самоконтроль это:**

а)регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой;

б)получение информации о физическом состоянии занимающихся спортом;

в)оценка того состояния, в котором находится занимающийся в данный момент.

**7)Что относится к тактическим действиям:**

а) разминка, общеразвивающие упражнения;

б) специальная подготовка;

в)разведка, маневрирование, перемена стойки, взаимоположения, захваты.

**8).Основная форма занятий спортивной борьбой:**

а) лекция;

б) учебно – тренировочное занятие;

в) беседа.

**9).Волевое действие есть:**

а)деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели;

б) упражнения на выносливость;

в) развитие интеллекта

**10).Специальная подготовка борца направлена**

а) развитие быстроты одиночного движения;

б)развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий;

в) усложненные упражнения.

**11).Учебно – тренировочное занятие состоит из:**

а) ОРУ, ОФП, СФП, ТТП;

б)ходьба, бег, упражнения для развития физических качеств;

в) разминка, основная часть, заключительная часть.

**12).Как определяется победитель в личном зачете на соревнованиях:**

а)по наименьшему количеству штрафных очков;

б) по наибольшему количеству побед;

в)последний борец, оставшийся после выбываний.

**13).Определить силовую выносливость рук можно с помощью теста:**

а)челночный бег; б) вис на согнутых руках; в) прыжки через скакалку.

**14).Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:**

а)эластичностью; б) гибкостью; в) растяжкой.

**15).Чтобы сформировать двигательный навык необходимо:**

а)повторить упражнение один раз;

б)многократное повторение;

в)посмотреть, как выполняют другие.

**16.Как называется организация, осуществляющая контроль и координацию борьбы с применением допинга в спорте во всемирном масштабе?:**

А) ВАДА ( WADA) Б) ПУСАДА В)РУСАДА

**17.Что такое Запрещённый список ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство)?**

А)Это перечень субстанций и методов, запрещённых для использования спортсменами

Б)Это список субстанций и методов, запрещённых для использования только несовершеннолетними спортсменами

В)Это список препаратов, запрещённых для использования на территории России

Примерные тестовые задания по спортивной дисциплине "Спортивная борьба"

УТЭ – 2,3 года обучения

**1.Основной формой работы по физическому воспитанию является:**

а) уроки физической культуры;

б) внешкольная работа;

в) самостоятельные тренировки.

**2.Какие соревнования относятся к спортивной борьбе:**

а)на призы А.И. Максимова, памяти И. Григорьева, В.М. Игнатцева;

б) ТОП-12;

в) «Сибирь-Азия».

**3. Основные органы пищеварения это:**

а) зоб, живот, язык;

б) зубы, язык, пищевод, желудок, кишечник;

в) ноги, руки, голова.

**4. Как снизить вес перед соревнованиями:**

а) специальные пищевые добавки;

б) голод, питье холодной воды;

в) диета, сауна, физические упражнения.

**5. Какие бывают виды травм в борьбе:**

а) перелом, растяжение, ушибы;

б) ожоги.

**6.Факторы, определяющие устойчивость борца:**

а) технические приемы;

б) развитый вестибулярный аппарат;

в) совокупность ОФП, СФП, ТТП

**7. Основную роль в снятии отрицательных**

а)внушение, самовнушение, аутотренинг, массаж;

б) накричать на любого человека;

в) поплакать.

**8.Какими упражнениями можно развивать специальную гибкость:**

а) общеразвивающие упражнения;

б)упражнениями, улучшающими подвижность тех суставов, движений, которые строго соответствуют борьбе, но выполняются с большей амплитудой;

в)упражнения, выполняющиеся в быстром темпе.

**9.Для чего нужен дневник самоконтроля:**

а)для записей основных мероприятий на день;

б) для записей соревнований;

в)для регулирования и анализа общих физических нагрузок.

**10.Основные документы, необходимые для** участия в соревнованиях:

а)положение о соревновании, приказ на участие, медицинский допуск;

б)справка от родителей, собственное желание;

в) список, разрешение тренера.

**11.К физическим качествам относятся**

а) сила, ловкость, выносливость, быстрота;

б) физические упражнения;

в) туристические прогулки.

**12.Какое наиболее сложное физическое качество, требует**  **координации и точности движений, быстрой реакции, умения быстро переключаться с одного вида деятельности на другой:**

а) выносливость; б) ловкость; в) сила.

**13.Двигательные навыки формируются в следующем порядке:**

а)совершенствование, обучение, закрепление;

б)обучение, закрепление, совершенствование;

в)обучение, совершенствование, закрепление.

**14.В каком случае допускается приём спортсменом препарата, содержащего запрещенную субстанцию?**

А) спортсмен ни при каких обстоятельствах не может использовать запрещённые препараты

Б) в случае, если спортсменом было получено разрешение на терапевтическое использование данного препарата

Примерные тестовые задания по спортивной дисциплине "Спортивная борьба"

УТЭ – 4 года обучения

**1.Значение Единой всероссийской спортивной квалификации:**

а)определение уровня подготовки спортсмена;

б) определение физического развития;

в) определение физического воспитания.

**2.Какие физиологические изменения происходят в организме при занятиях спортивной борьбой:**

а) развитие силы, ловкости;

б) развитие всех физических качеств;

в) развитие выносливости, гибкости.

**3.Какие гигиенические требования предъявляются к нормированию физических нагрузок:**

а) чистое место занятий;

б)правильно подобранная спортивная одежда;

в)нормальное атмосферное давление, влажность и температура воздуха.

**4.Какие неблагоприятные факторы, способствуют возникновению травм на тренировках:**

а) атмосферное давление, плохая погода;

б)загрязнение воздуха, низкие или высокие погодные температуры;

в)не регулярные тренировки, непривычные нагрузки, нарушения режима жизни.

**5.Одно из необходимых правил при организации самостоятельных занятий это:**

а)умение правильно дозировать нагрузку;

б)заниматься не менее 20 часов в неделю;

в)заниматься только в помещении.

**6.Понятие о поисково-ориентировочных и предварительных действиях в борьбе:**

а) просмотр видеоматериалов;

б) изучение и анализ действий соперника до поединка и на первых минутах схватки;

в) анализ действий после схватки.

**7.Двигательные навыки формируются в порядке:**

а)в борьбе с трудностями внешней среды, борьбе с самим собой;

б) в борьбе с природными явлениями;

в) в борьбе с тренерами и судьями.

**8.Физическая подготовленность характеризуется:**

а) высокими результатами в учебе;

б)уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;

в)устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям.

**9. Что такое круговая тренировка:**

а) выполнение упражнений без остановки;

б) работа по установленным станциям;

в)дозированное выполнение определенных упражнений.

**10.Микроцикл спортивной тренировки это:**

а)недельный цикл, повторяющийся постоянно;

б) одни и те же повторяющиеся упражнения;

в) одни и те же требования тренера.

**11.Основные способы проведения соревнований:**

а) по определению мест участников;

б)двумя предварительными группами, по круговому способу;

в) по предварительной договоренности.

**12.Из каких разделов состоит индивидуальный план подготовки борца:**

а) основная и заключительные части;

б) подготовительная и основная части;

в) цель, задачи, основная работа.

**13.Выберите упражнение для улучшения кровообращения в нижней части туловища и ног:**

а)вращение головы с закрытыми глазами в течение 10 секунд в левую, правую стороны;

б)наклон вперед к левой ноге, сгибая правую;

в) сгибание и разгибание рук.

**14.Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:**

а)эластичностью; б) гибкостью; в) растяжкой.

**15.При составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:**

а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц;

б)Чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы;

в)Использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.

**16.В каком случае допускается приём спортсменом препарата, содержащего запрещенную субстанцию?**

А) спортсмен ни при каких обстоятельствах не может использовать запрещённые препараты

Б) в случае, если спортсменом было получено разрешение на терапевтическое использование данного препарата.

1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | Норматив свыше года обучения |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |  |
|  | Бег на 30 м | с | не более | не более |
| 6,9 | 7,1 | 6,7 | 6,8 |
| 1.2 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м | количество попаданий | не менее | не менее |
| 2 | 1 | 3 | 2 |
| 9.6 | 9.9 | 9.0 | 9.4 |
| 1.3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 110 | 105 | 120 | 115 |
| 1.4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| 7 | 4 | 10 | 6 |
| 1.5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| +1 | +3 | +3 | +5 |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1 | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения | с | не менее | не менее |
| 10,0 | 8,0 | 12,0 | 10,0 |
| 2.2 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| 2 | 3 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | 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  | Подтягивание из виса на высокой перекладине  | количество раз | не менее |
| 7 | - |
| 1.4  | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее |
| - | 11 |
| 1.5  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 20 | 15 |
| 1.6 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см  | не менее |
| +5 | +6 |
| 1.7 | Челночный бег 3х10 м     | с  | не более |
| 8,7 | 9,1 |
| 1.8 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см  | не менее |
| 160 | 145 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1 | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | количество раз | не менее |
| 6 | 4 |
| 2.2 | Прыжок в высоту с места | см | не менее |
| 40 |
| 2.3 | Тройной прыжок с места | м | не менее |
| 5 |
| 2.4 | Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы | м | не менее |
| 5,2 |
| 2.5 | Бросок набивного мяча (3кг) назад | м | не менее |
| 6,0 |
| 3.Уровень спортивной классификации |
| 3.1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды-«III юн.;II юн; Iюн. спортивный разряд»  |
| 3.2 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды-«III;II, I спортивный разряд» |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения  | Единица измерения  | Норматив |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более |
| 8,2 | 9,6 |
| 1.2 | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| 8.10 | 10,00 |
| 1.3  | Подтягивание из виса на высокой перекладине  | количество раз | не менее |
| 15 | - |
| 1.4  | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее |
| - | 20 |
| 1.5  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 36 | 15 |
| 1.6 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см  | не менее |
| +11 | +15 |
| 1.7 | Челночный бег 3х10 м     | с  | не более |
| 7,2 | 8,0 |
| 1.8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз  | не менее |
| 49 | 43 |
| 1.9 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см  | не менее |
| 215 | 180 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1 | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | количество раз | не менее |
| 15 | 8 |
| 2.2 | Прыжок в высоту с места | см | не менее |
| 47 |
| 2.3 | Тройной прыжок с места | м | не менее |
| 6,0 |
| 2.4 | Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы | м | не менее |
| 7,0 |
| 2.5 | Бросок набивного мяча (3кг) назад | м | не менее |
| 6,3 |
| 2.6 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях | количество раз | не менее |
| 20 |
| 3.Уровень спортивной классификации |
| 3.1 | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения  | Единица измерения  | Норматив |
| юноши/мужчины | девушки/женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| - | 9,50 |
| 1.2 | Бег на 3000 м | мин, с | не более |
| 12,40 | - |
| 1.3  | Подтягивание из виса на высокой перекладине  | количество раз | не менее |
| 15 | - |
| 1.4  | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее |
| - | 20 |
| 1.5  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 42 | 16 |
| 1.6 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см  | не менее |
| +13 | +16 |
| 1.7 | Челночный бег 3х10 м     | с  | не более |
| 6,9 | 7,9 |
| 1.8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз  | не менее |
| 50 | 44 |
| 1.9 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см  | не менее |
| 230 | 185 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1 | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | количество раз  | не менее |
| 15 | 8 |
| 2.2 | Прыжок в высоту с места | см | не менее |
| 52 |
| 2.3 | Тройной прыжок с места | м | не менее |
| 6,2 |
| 2.4 | Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы | м | не менее |
| 8 |
| 2.5 | Бросок набивного мяча (3кг) назад | м | не менее |
| 9,0 |
| 3.Уровень спортивной классификации |
| 3.1 | Спортивное звание «мастер спорта России» |

**IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки
	1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

**Вольная борьба́ -** [спортивное единоборство](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0&action=edit&redlink=1) и [олимпийский вид спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B2%D0%B8%D0%B4_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0), заключающийся в поединке двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. В вольной борьбе, в отличие от [греко-римской](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE-%D1%80%D0%B8%D0%BC%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B0) и [борьбы на поясах](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B0_%D0%BD%D0%B0_%D0%BF%D0%BE%D1%8F%D1%81%D0%B0%D1%85), разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема. Современная вольная борьба является олимпийским и любительским видом спорта.

Поскольку зеркальное повторение действий соперника является распространённой тактикой защиты, начало поединка характеризуется борьбой в стойке, которая открывается сближением, обоюдным симметричным захватом за руки и, как правило, столкновением соперников с упором лоб-в-лоб при непрерывном визуальном контакте глаза-в-глаза

Визитной карточкой вольной борьбы, сходу отличающей её от греко-римской и борьбы на поясах, является проход в ноги сопернику и обилие приёмов с захватом соперника за ноги. Из исторических источников известно, что в старину в [Британской империи](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%98%D0%BC%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B8%D1%8F) была [борьба](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%8D%D1%82%D1%87_%28%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B0%29), в которой борцам разрешались захваты за ноги и приемы с действиями ног.

Вольная борьба отличается от других единоборств и других видов борьбы легко отличимой и весьма специфической [борцовской стойкой](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%91%D0%BE%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B9%D0%BA%D0%B0&action=edit&redlink=1), распределением веса туловища спортсмена и его центра тяжести.

В [1904 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/1904_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) вольная борьба была впервые включена в программу [Летних Олимпийских игр](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_1904) в [Сент-Луисе](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D0%BD%D1%82-%D0%9B%D1%83%D0%B8%D1%81) ([США](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A8%D0%90)). Все 42 спортсмена были из США. Это произошло из-за того, что США, используя своё право хозяев, включили борьбу [кэтч](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%8D%D1%82%D1%87) (студенческий, любительский вариант). Олимпийский комитет согласился и назвал борьбой свободного стиля (Free style). Но европейцы не были знакомы с этим видом борьбы, и поэтому никто из них не рискнул принять участие. Поэтому Олимпийский турнир по вольной борьбе оказался под угрозой срыва, и тогда американцы приурочили свой чемпионат страны к Олимпиаде и организовали его как олимпийское соревнование.

Вольная борьба является тандемом гибкости и силы. В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета, при котором ковра касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, [фляк](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%BB%D1%8F%D0%BA_%28%D1%8D%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82_%D0%B0%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8%29), [рондат](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D0%B4_%28%D1%8D%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82_%D0%B0%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8%29), [сальто](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%BE) назад и вперед, [арабское сальто](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%BE), стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби. Технические действия отрабатывают на манекене (кукле, чучеле), а затем и в работе с партнёром. В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль.

Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями (рекомендуются - приседания, становая тяга, жимы штанги лёжа/стоя, упражнения из пауэрлифтинга/бодибилдинга/тяжёлой атлетики), без отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом. Рекомендуется заниматься на жгуте возле [гимнастической стенки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B0), отрабатывать подвороты: бедро.

Впервые советские борцы вольного стиля приняли участие в [Олимпийских играх в 1952 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_1952) в составе сборной. Команда борцов вольного стиля СССР заняла на этих Играх первое место, атлеты [Арсен Мекокишвили](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BA%D0%B8%D1%88%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B8%2C_%D0%90%D1%80%D1%81%D0%B5%D0%BD_%D0%A1%D0%BF%D0%B8%D1%80%D0%B8%D0%B4%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87) и [Давид Цимакуридзе](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BA%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B4%D0%B7%D0%B5%2C_%D0%94%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%B4_%D0%9C%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%B9%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87) стали олимпийскими чемпионами.

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

14.2 Теоретическая подготовка обучающихся на этапе начальной подготовки

**1-й год обучения**

ТЕМА 1. *Физическая культура и спорт в РФ*

Физическая упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

ТЕМА 2. *Спортивная борьба в РФ*

Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытный борьбы у различных народов нашей страны.

ТЕМА 3. *Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена*

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

ТЕМА 4*. Гигиена, закаливание, питание и режим борца* Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного борца.

ТЕМА 5. *Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой*

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

ТЕМА 6. *Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж*

Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

ТЕМА 7. *Основы техники и тактики борьбы*

Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в спортивной борьбе. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

ТЕМА 8. *Моральная и психологическая подготовка борца*

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

ТЕМА 9. *Физическая подготовка борца*

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости.

Роль физических качеств в подготовке борца.

ТЕМА 10. *Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований*

Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини борьбы. Весовые категории для борцов 10-12 лет. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

ТЕМА 11. *Оборудование и инвентарь для занятий борьбой*

Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними.

**2-й год обучения**

ТЕМА 1. *Физическая культура и спорт в РФ*

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно-восстановительная физическая культура; физическая культура и спорт как форма досуга; спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.

ТЕМА 2. *Спортивная борьба в РФ*

Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители.

ТЕМА 3. *Влияние занятий борьбой на строение функций организма спортсмена*

Определение понятия «физическое развитие». Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и становая динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жироотложения, пропорции тела и др. Влияние занятий борьбой на физическое развитие подростка.

ТЕМА 4. *Гигиена закаливания, питание и режим борца*

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки. Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур.

ТЕМА 5. *Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по борьбе*

Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Причины возникновения спортивных травм на занятиях по борьбе: недостаточная физическая и техническая подготовленность борцов; неудовлетворительное состояние ковра, матов, мест занятий, неправильная раскладка матов, отсутствие или неправильное расположение обкладных матов при расположении ковра вблизи стен, радиаторов отопления, мебели; неряшливость в одежде или отсутствие специальной формы и обуви; тренировка в болезненном состоянии; несоблюдение борцом личной гигиены (длинные ногти, волосы) и др.

ТЕМА 6*. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж*

Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса. Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия. Значение врачебного контроля при занятиях спортом.

ТЕМА 7. *Основы техники и тактики спортивной борьбы*

Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в спортивной борьбе. Элементы тактики: маневрирование, смена захватов и направлений передвижения, выведение из равновесия, комбинации технических действий. Простейшие тактические подготовки к проведению приемов.

ТЕМА 8. *Моральная и психологическая подготовка борца*

Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства. Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств.

ТЕМА 9. *Физическая подготовка борца*

Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика способов измерения основных физических качеств борца: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической подготовке для борцов 10-12 лет.

ТЕМА 10. *Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований*

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные. Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение борцов в начале и конце схватки. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками.

ТЕМА 11. *Оборудование и инвентарь для занятий борьбой*

Оборудование залов для занятий борьбой. Ковер для борьбы, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром и покрышкой. Переносной ковер для борьбы. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям: натягивание покрышки, обкладка матами, коврами, дорожками, разметка.

**3-й год обучения**

ТЕМА 1. *Физическая культура и спорт в РФ*

Прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в РФ.

ТЕМА 2. *Спортивная борьба в России*

Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских борцов на международной арене. Национальные виды борьбы и их значение для становления международных и олимпийских видов борьбы (вольной, греко-римской, дзюдо, самбо).

ТЕМА 3. *Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена*

Возрастная периодизация роста и развития детского организма в процессе занятий борьбой. Краткая характеристика основных систем организма. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма.

ТЕМА 4. *Гигиена, закаливание, питание и режим борца*

Общие понятия об инфекционных заболеваниях при занятиях борьбой и мерах их предупреждения. Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие занятий спортом.

ТЕМА 5. *Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по борьбе*

Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных борцов (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение и разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения).

ТЕМА 6. *Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж*

Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных борцов. Методы врачебных наблюдений. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий борьбой.

Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу. Простейшие приемы массажа. Последовательность простейших массажных приемов.

ТЕМА 7. *Основы техники и тактики спортивной борьбы*

Классификация и терминология спортивной борьбы. Основные группы приемов в стойке (броски, переводы, сваливания) и партере (броски, перевороты, удержания, выходы наверх) с различными захватами в различных направлениях. Определение основных понятий («прием», «защита», «контрприем» и др.). Значение техники и тактики для становления мастерства борца.

ТЕМА 8. *Основы методики обучения и тренировки борца*

Общая характеристика методов обучения. Методы разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы и др.) и условия их применения. Схемы разучивания и совершенствования техники борьбы.

ТЕМА 9. *Моральная и психологическая подготовка борца*

Моральный облик и нравственные качества спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта (отношения с товарищами по секции, по школе, отношения с тренером, врачом, администрацией школы и др.).

ТЕМА 10. *Физическая подготовка борца*

Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости борца. Взаимосвязь общей физической подготовки с требованиями вида спорта.

ТЕМА 11. *Планирование и контроль тренировки борца*

Общая характеристика планирования в спортивной борьбе. Виды и документы планирования. Дневник спортсмена, его назначение, правила пользования. Составление перспективного индивидуального плана.

ТЕМА 12. *Правила соревнований по вольной борьбе и спортивной борьбе. Планирование, организация и проведения соревнований*

Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании.

ТЕМА 13*. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой*

Гимнастические снаряды на занятиях по борьбе (перекладина, брусья, конь, шведская стенка, канат, кольца). Выполнение упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, набивными мячами, гантелями, штангой и др.. Применение тренажеров в тренировке борца. Эксплуатация и уход за снарядами.

ТЕМА 14. *Просмотр и анализ соревнований*

Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

ТЕМА 15. *Установки борцам перед соревнованиями*

Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой. Режим дня накануне соревнований.

14.3 Теоретическая подготовка обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивного совершенствования)

**1-й год обучения**

ТЕМА 1. *Физическая культура и спорт в России*

Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основы системы физического воспитания в России. Цель, задачи, отличительные черты (нравственная направленность, народность, научность). Программно-нормативные основы системы физического воспитания.

ТЕМА 2. *Спортивная борьба в России*

Вступление Федерации спортивной борьбы России в Международную федерацию любительской борьбы (ФИЛА). Выступления борцов России на Олимпийских играх, первенствах мира, чемпионатах Европы. Анализ участия российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

ТЕМА 3. *Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена*

Совершенствование функций основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной, дыхания) под воздействием занятий борьбой. Обмен веществ и энергии в процессе занятий борьбой.

ТЕМА 4. *Гигиена, закаливание, питание и режим борца*

Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Основные пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества), их значение и потребность в них при занятиях борьбой. Режим приема пищи. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований. Гигиеническое значение парной бани и сауны для борца. Правила пользования парной баней и сауной.

ТЕМА 5. *Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по борьбе*

Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях по борьбе. Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств. Меры страховки и самостраховки. Соблюдение формы одежды и правил организации учебно-тренировочного процесса при работе на тренажерах. Функции старшего на снаряде по обеспечению техники безопасности.

ТЕМА 6. *Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж*

Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям борьбой. Понятие об утомлении и переутомлении. Внешние признаки утомления. Причины и меры предупреждения переутомления у юных борцов. Способы определения и оценки физического развития. Особенности врачебного контроля за детьми и подростками.

ТЕМА 7. *Основы техники и тактики спортивной борьбы*

Основные средства тактики борца: техника, физическая, моральная и волевая подготовка. Основные тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, взаимоположения, захваты), вызов определенных действий противника, маскировка (скрытие) собственных намерений и действий, нападение, защиты, контрнападение. Способы тактической подготовки выполнения основных технических действий.

ТЕМА 8. *Основы методики обучения и тренировки борца*

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Воспитывающее значение обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения (сознательности, активности, наглядности, прочности, доступности, систематичности) и особенности их реализации в учебно-тренировочном процессе по спортивной борьбе. Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Понятие о методах обучения и тренировки. Понятие о формах организации занятий. Самостоятельная работа юных спортсменов, ее роль и значение.

ТЕМА 9. *Моральная и психологическая подготовка*

Специальная психическая подготовка и ее роль в спортивной борьбе. Средства и методы воспитания специальных волевых качеств борца (соревновательный метод заданий и др.).

ТЕМА 10. *Физическая подготовка борца*

Специальная физическая подготовка борца, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки, применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.

ТЕМА 11. *Планирование и контроль тренировки борца*

Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки. Цели, задачи и виды планирования. Планирование отдельного тренировочного занятия. Задачи и содержание частей занятия. Разновидности тренировочных занятий. Задачи и содержание учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий. Составление плана конспекта занятия.

ТЕМА 12. *Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований*

Судейство соревнований по спортивной борьбе. Состав судейской коллегии. Обязанности руководителя ковра, арбитра, бокового судьи, судьи-секундометриста. Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией.

ТЕМА 13. *Оборудование и инвентарь для занятий борьбой*

Оборудование места для занятий в зимнее и летнее время. Площадка для борьбы (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Подсобные помещения в залах борьбы (раздевалки, душевые, санузлы, кладовые, массажная, парная баня). Эксплуатация подсобных помещений.

ТЕМА 14. *Просмотр и анализ соревнований*

Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий борцов. Обсуждение и анализ частоты применения тех или иных действий, наиболее частых ошибок, их причин и способов устранения, выявление новых приемов с их последующим включением в тренировочный процесс.

ТЕМА 15. *Установки борцам перед соревнованием*

Характеристика технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой с разными противниками. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

**2-й год обучения**

ТЕМА 1. *Физическая культура и спорт в России*

Принципы системы физического воспитания в России (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой). Формы физического воспитания детей и подростков. Развитие детского спорта в стране. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения разрядов по спортивной борьбе. Организация работы в спортивной школе.

ТЕМА 2. *Спортивная борьба в России*

Организация подготовки спортивного резерва по спортивной борьбе в России. Всероссийские и международные соревнования юношей младшего и среднего возраста по спортивной борьбе. Достижения юных борцов на международной арене. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

ТЕМА 3. *Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена*

Понятие основного обмена. Факторы, определяющие величину основного обмена. Расход энергии в процессе занятий борьбой. Восстановление энергетических запасов организма. Понятие об органах пищеварения и выделения. Их функции и значение.

ТЕМА 4. *Гигиена, закаливание, питание и режим борца*

Калорийность пищевых рационов и контроль за калорийностью питания. Режим питания борца на разных этапах подготовки. Способы постепенного снижения веса перед соревнованиями. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса в процессе тренировки за счет ограничения питания.

ТЕМА 5. *Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой*

Виды травм в спортивной борьбе. Общие принципы оказания первой медицинской помощи при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

ТЕМА 6. *Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж*

Понятие о здоровье и болезни. Основные причины болезней: внешние - механические, физические, лучистая энергия, электрический ток, изменение барометрического давления, химические, живые возбудители болезней; внутренние – наследственные заболевания, врожденные болезни, социальные и приобретенные болезни. Врачебные обследования: первичные, повторные, дополнительные. Порядок врачебных обследований. Диспансерное наблюдение за спортсменами. Врачебная консультация и порядок ее получения. Самоконтроль борца. Значение и содержание самоконтроля при занятиях борьбой. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, антропометрия, спирометрия, пульс, динамометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Анализ динамики показателей самоконтроля. Основные виды спортивного массажа. Краткая характеристика гигиенического, тренировочного, предварительного, восстановительного массажа. Техника выполнения основных приемов спортивного массажа: поглаживания, растирания, разминания, выжимания, рубления, потряхивания, встряхивания. Методика проведения самомассажа. Самомассаж для снятия болевых ощущений, для восстановления работоспособности при возникновении утомления, для разогрева мышц при тренировке в холодную погоду. Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередованием его с физическими упражнениями.

ТЕМА 7. *Основы техники и тактики спортивной борьбы*

Техническая подготовка борца (задачи, средства, методы). Технический арсенал борца и закономерности его формирования. Краткие сведения о биомеханическом анализе техники. Определение понятий: «угол устойчивости», «площадь опоры», «опорные поверхности». Факторы, определяющие устойчивость борца. Биохимические основы рациональной техники. Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Этапы совершенствования спортивной техники. Взаимосвязь технической и физической подготовки. Понятия «базовая техника», «индивидуальная техника», «коронная техника». Задачи, средства и методы совершенствования индивидуального технического мастерства борца. Значение тактики для становления мастерства борца, ее взаимосвязь с техникой. Разделы тактики: тактика проведения приемов, тактика ведения схватки, тактика участия в соревнованиях. Сочетание различных средств тактики для достижения победы в схватке. Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена.

ТЕМА 8. *Основы методики обучения и тренировки борца*

Особенности начального обучения спортивной технике юных борцов. Последовательность изучения основных технических действий: приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Этапы обучения, их задачи и содержание. Методика обучения основным группам приемов. Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы устранения. Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки борца. Средства тренировки борца: физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности. Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный.

ТЕМА 9. *Моральная и психологическая подготовка борца*

Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта и др. Эмоциональные состояния борца. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках.

ТЕМА 10. *Физическая подготовка борца*

Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки. Методы сопряженного воздействия в тренировке борца. Круговая тренировка и методика ее применения в борьбе. Методические особенности воспитания силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей, специальной выносливости и гибкости в борьбе.

ТЕМА 11. *Планирование и контроль тренировки борца*

Дневник спортсмена и его роль в оценке целесообразности и эффективности учебно-тренировочного процесса, величины и содержания тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений. Формы и правила ведения дневника. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.

ТЕМА 12. *Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований*

Обязанности и права главного судьи соревнований, заместителя главного судьи, главного секретаря, судьи-информатора. Взаимоотношения представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление.

ТЕМА 13. *Оборудование и инвентарь для занятий борьбой*

Тренажеры и технические средства для развития специальных физических качеств. Организация тренировки с использованием тренажеров и технических средств.

ТЕМА 14. *Просмотр и анализ соревнований*

Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий борцов. Просмотр, последующий анализ и обсуждение соревнований с участием сильнейших борцов (всероссийские и международные турниры, чемпионаты, Олимпийские игры).

ТЕМА 15. *Установки перед соревнованием*

Составление тактического плана на предстоящие соревнования в зависимости от индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

**3-й год обучения**

ТЕМА 1. *Физическая культура и спорт в России*

Важнейшие правительственные документы о развитии физической культуры и спорта в России. Роль общественных организаций в деле массового развития физической культуры и спорта в России. Роль общественных организаций в деле массового развития физической культуры и спорта в России.

ТЕМА 2. *Спортивная борьба в России*

Эволюция техники, тактики и правил соревнований по спортивной борьбе. Международные и олимпийские виды спортивной борьбы. Достижения российских борцов на международных соревнованиях. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

ТЕМА 3*. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена*

Спортивная тренировка как процесс совершенствования систем и функций организма. Физиологические основы спортивной тренировки борца. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и развития физических качеств борца.

ТЕМА 4. *Гигиена, закаливание, питание и режим борца*

Вредные привычки и их несовместимость с занятиями спортом. Сгонка веса в парной бане. Питание борца в период сгонки веса.

ТЕМА 5. *Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой*

Последствия нерациональной тренировки юных борцов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. Причины, признаки и первая помощь при солнечном и тепловом ударе, шоке, обмороке, утомлении, замерзании и др.

ТЕМА 6. *Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж*

Антропометрические измерения физического развития борцов. Измерение частоты сердечных сокращений и оценка состояния сердечно-сосудистой системы в процессе тренировки. Влияние спортивного массажа на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, обмен веществ, нервную систему. Требования к массажисту. Смазывающие средства. Выполнение основных приемов массажа (поглаживание, растирание, разминание) одной и двумя руками. Техника выполнения выжимания, поколачивания, похлопывания, рубления.

ТЕМА 7. *Основы техники и тактики спортивной борьбы*

Задачи и содержание технико-тактической подготовки. Общая и специальная технико-тактическая подготовка. Общая технико-тактическая подготовка как процесс формирования разнообразных умений и навыков, как фундамент технико-тактической подготовки. Специальная технико-тактическая подготовка как процесс формирования навыков выполнения технико-тактических действий спортивной борьбы в различных условиях соревновательной деятельности. Этапы совершенствования технико-тактического мастерства. Тактическое мышление борца (способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия противника, находить оптимальные варианты решения двигательных задач, обусловленных условиями поединка) и пути его формирования и совершенствования.

ТЕМА 8. *Основы методики обучения и тренировки борца*

Технические средства и тренажеры в подготовке борцов. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи, кинограммы и др.) в обучении и совершенствовании спортивной техники. Общие и специальные принципы тренировки борца. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Классификация упражнений борца. Характеристика общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Принципы подбора упражнений на разных этапах тренировки.

ТЕМА 9. *Моральная и психологическая подготовка борца*

Понятие о мотивации как предпосылке любой целенаправленной деятельности. Формирование и развитие мотивов, побуждающих к систематическим занятиям спортом: достижению полезных для общества и личности спортивных результатов, готовности к трудовой, оборонной и другим общественно необходимым видам деятельности. Преодоление трудностей и воспитание волевых качеств с помощью самомобилизации, самоограничения, самоубеждения, самопобуждения, самопринуждения к безусловному выполнению режима дня, заданий тренера, тренировочной программы, установок на соревнования и постоянного самоконтроля.

ТЕМА 10. *Физическая подготовка борца*

Модели тренировочных заданий для избирательного совершенствования общей и специальной физической подготовленности борца. Модели тренировочных заданий для совершенствования силовых, скоростно-силовых, скоростных, координационных качеств, выносливости и гибкости.

ТЕМА 11. *Периодизация спортивной тренировки в спортивной борьбе*

Закономерности построения тренировочного процесса. Понятие о спортивной форме. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного.

ТЕМА 12. *Планирование и контроль тренировки борца*

Планирование недельных циклов тренировки. Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле. Основные этапы (мезоциклы) годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Индивидуальный план тренировки борца, его содержание и технология составления. Общая характеристика контроля и учета тренировки. Контрольные нормативы по физической подготовке борца. Контроль за технико-тактической подготовкой. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.

ТЕМА 13. *Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований*

Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Оценка борьбы в «зоне пассивности», на краю ковра и уклонение от борьбы. Особенности организации и проведения соревнований. Разработка положения о соревнованиях. Комплектование судейской коллегии. Подготовка и оборудование мест соревнований и их оформление. Агитационно-пропагандистские мероприятия. Открытие и закрытие соревнований.

ТЕМА 14. *Оборудование и инвентарь для занятий борьбой*

Оборудование мест соревнований: ковер, звуковой сигнал (гонг, зуммер), весы, секундомеры, сигнализация, демонстрационный щит. Требования к местам соревнований.

ТЕМА 15. *Просмотр и анализ соревнований*

Просмотр соревнований по спортивной борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Выявление ошибок, оригинальных приемов и тактических действий борцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.

ТЕМА 16. *Установки перед соревнованием*

Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

**4-й год обучения**

ТЕМА 1. *Физическая культура и спорт в России*

Место и значение Единой всероссийской спортивной классификации в системе физического воспитания. Задачи и основные понятия спортивной классификации. Разрядные нормы и разрядные требования разрядов и званий по спортивной борьбе.

ТЕМА 2. *Спортивная борьба в России*

Всероссийские и международные соревнования юношей старшего возраста и юниоров по спортивной борьбе. Достижения юных борцов на международной арене. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

ТЕМА 3. *Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена*

Основные сведения о системе кровообращения, составе и функции крови. Строение сердца и кровеносных сосудов человека. Развитие сердечно-сосудистой системы под влиянием систематических занятий борьбой. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях борьбой.

ТЕМА 4. *Гигиена, закаливание, питание и режим борца*

Гигиенические требования к нормированию нагрузок, структуре и содержанию занятий по спортивной борьбе. Питание спортсменов в разные периоды тренировки (подготовительном, соревновательном и переходном). Питание спортсменов на учебно-тренировочных сборах. Гигиеническое обоснование температурных режимов парной бани и сауны.

ТЕМА 5. *Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой*

Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм в спортивной борьбе. Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению травм и заболеваний: нарушение режима тренировок и соревнований (нерегулярные тренировки, непривычные нагрузки, монотонный характер тренировочной нагрузки); отрицательные климато-погодные воздействия (высокие или низкие температуры, высокая или низкая влажность, низкое барометрическое давление, снижение парциального давления кислорода, загрязнение воздуха); нарушение режима жизни (режима питания, сна, биоритмов, стрессовые ситуации); хронические инфекции, неврозы. Наиболее уязвимые органы и системы, чаще повреждающиеся и вызывающие необходимость прекращения занятий борьбой. Первая помощь при повреждении мягких тканей, суставов и костей (ушибах, растяжениях, разрывах, сдавлении, вывихах и переломах).

ТЕМА 6. *Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж*

Содержание и общие методы врачебных наблюдений. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки, методы контроля и меры предупреждения. Измерение и оценка пульсового режима и тренировочных нагрузок при занятиях борьбой. Функциональные пробы для оценки влияния на организм занимающихся тренировочных занятий и соревнований. Показания и противопоказания к спортивному массажу. Последовательность массажных приемов и распределение времени при общем и частном массаже.

ТЕМА 7. *Основы техники и тактики спортивной борьбы*

Пути построения сложных технико-тактических действий в спортивной борьбе. Особенности обучения комбинациям приемов при определенном захвате, в определенной ситуации, заканчивающихся «коронным» приемов. Тактика ведения схватки. Понятие о поисково-ориентировочных и предварительных действиях в борьбе. Создание благоприятных ситуаций для проведения приемов из разных классификационных групп (переводы, броски, сваливания в стойке; перевороты и броски в партере).

ТЕМА 8. *Основы методики обучения и тренировки борца*

Система принципов и методов обучения и тренировки и их зависимость от системы задач. Последовательность решения всего многообразия задач обучения. Содержание процесса обучения на разных этапах спортивного мастерства. Общая характеристика этапа начального обучения в спортивной борьбе. Особенности применения методов слова и показа на этапе начального обучения. Схема обучения простым и сложным приемам. Страховка и помощь при обучении. Методы применения основных средств тренировки. Характеристика игрового и соревновательного методов тренировки.

ТЕМА 9. *Моральная и психологическая подготовка борца*

Создание условий для сплочения спортивного коллектива как основа формирования нравственных качеств спортсмена (осуществление наставничества, взаимопомощи, создание товарищеского микроклимата и т.п.).

Оптимизация восстановительных процессов и общего состояния спортсменов, средства психорегулирующих воздействий, саморегуляции и самовоспитания.

ТЕМА 10. *Физическая подготовка борца*

Нормативы физической подготовленности борца на разных этапах тренировки. Средства и методы контроля за физической подготовленностью борца. Круговая тренировка как организационно-методическая форма комплексного совершенствования общей и специальной подготовленности борца.

ТЕМА 11. *Периодизация спортивной тренировки в спортивной борьбе*

Понятие о микроцикле спортивной тренировки. Разновидности микроциклов в тренировке борца. Факторы, определяющие структуру и содержание микроциклов в спортивной борьбе. Особенности построения тренировочного, соревновательного и восстановительного микроциклов.

ТЕМА 12. *Планирование и контроль тренировки борца*

Планирование годичных и полугодичных циклов подготовки. Определение целевой функции плана, детализация задач, объемы тренировочных нагрузок и их распределение по периодам и этапам подготовки. Средства и методы контроля за физической и технико-тактической подготовкой. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки и постановка задач на следующий цикл подготовки.

ТЕМА 13. *Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований*

Анализ тенденций судейства на ответственных соревнованиях. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Основные способы проведения соревнований (по способу «двумя предварительными группами», по круговому способу) и определение мест участников. ТЕМА 14. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой Инвентарь и оборудование залов борьбы. Табель основного спортивного инвентаря. Тренажеры, варианты их размещения и крепления. Изготовление, содержание и ремонт инвентаря и оборудования.

ТЕМА 14. *Просмотр и анализ соревнований*

Просмотр соревнований по спортивной борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности борцов. Определение частоты применения приемов из разных классификационных групп. Выявление ошибок и определение путей их устранения. Выявление оригинальных приемов и тактических действий борцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.

ТЕМА 15. *Установки перед соревнованием*

Составление тактического плана на соревнование и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

1. Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (мин) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения | ≈720/840 |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 80/93 | январь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и примеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 80/93 | февраль | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 80/93 | март-апрель | 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 | ≈ 80/93 | май | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈ 80/93 | август | 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 тактика вида спорта | ≈ 80/93 | сентябрь | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 80/93 | октябрь | 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 | ≈ 80/93 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 80/96 | декабрь-январь | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всeгo на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения | ≈ 1860 |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 206 | январь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт — явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | ≈ 206 | февраль | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (MOK). |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈ 206 | март-апрель | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈ 206 | май | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
|  | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 206 | август | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 206 | сентябрь | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижения высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈ 206 | октябрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 206 | ноябрь | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | ≈ 212 | декабрь-январь | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Вceгo на этапе совершенствования спортивного мастерства: | ≈5160 |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈860 | январь-февраль | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность | ≈860 | март-апрель | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈860 | май-июнь-июль | Индивидуальный план спортивной подготовки.Ведение Дневника обучающегося. Классификация и титіы спортивных соревнований. Понятия подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности |
| Психологическая подготовка | ≈860 | август-сентябрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈860 | октябрь-ноябрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной подготовки. Спортивные результаты-специфический интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈860 | декабрь-январь | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико - биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап высшего спортивного мастерства | Всего на этапе высшего спортивного мастерства | ≈6960 |  |  |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈1392 | январь-февраль | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| Социальные функции спорта | ≈1392 | март-апрель | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности |
| Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈1392 | май-июнь-июль | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈1392 | август-сентябрь-октябрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты — специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈1392 | ноябрь-декабрь-январь | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.  |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико - биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий. |

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» относятся (с учетом главы V ФССП):
	1. 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.

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

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

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

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

16.3 Инструктаж по технике безопасности во время занятий спортивной борьбой.

**Общие требования охраны труда**

* Необходимо соблюдать расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
* Занятия должны проводиться в соответствующей спортивной одежде и обуви.
* При занятиях различными видами единоборства выполнять только те упражнения, которые предусмотрены учебным планом. Запрещается выполнять те упражнения, которые противоречит правилам техники безопасности.
* О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить руководителю.
* Не рекомендуется есть менее, чем за 1 час до тренировки, и есть и пить менее 1 часа после тренировки.
* Перед началом занятий необходимо снять имеющиеся серьги, кольца, часы, цепочки, заколки, иные украшения. Длинные волосы следует аккуратно заплести. Ногти должны быть коротко острижены.
* Пройти инструктаж у руководителя занятия по технике безопасности занятия.
* Строго выполнять команды, сигналы руководителя занятия и правила боя во избежание получения травм.
* Запрещается во время учебных вольных схваток одновременные занятия в стойке на одном ковре нескольким парам.

**Запрещается:**

* Тренировки или соревнования между лицами, имеющими большую разницу в весовой категории и разрядах;
* При изучении защиты и контрприемов, падая на ковер, не подставлять руки.
* При проведении приема в стойке в классической и вольной борьбе обязательно падать вместе с партнером.
* Не разрешается при захватах соединять пальцы в переплет.
* Технические элементы выполнять без причинения вреда партнеру.
* Поединки можно проводить только под контролем и руководством руководителя занятия.
* При работе с партнером необходимо быть внимательными друг к другу, все действия выполнять только по команде, выполнять самостраховку, страховать партнера. Атакующий не должен наносить удары в полную силу, а работать в легкий контакт или без контакта, имитируя атаку.
* При появлении во время занятий боли в руках, получении травмы, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом руководителю занятия.

16.4 Инструктаж по технике безопасности во время учебных и спортивно-массовых мероприятий.

* Перед началом учебно - тренировочных занятий, провести беседу с учащимися соблюдении правил ДД, поведению на улице: не толкаться, не затевать игр, не выбегать на проезжую часть; не разговаривать с незнакомыми.
* Учащиеся должны переходить улицу группой организованно, только в местах оборудованных зеброй. При переходе улиц с усиленным транспортным движением необходимо быть особенно внимательными, проезжую часть переходить только в указанном месте и только на зеленый свет светофора (если таковой имеется). В начале перехода сначала посмотреть налево, дойдя до середины, внимательно посмотреть направо, соблюдать правила для пешеходов, не выходить на проезжую часть дороги, пользоваться тротуарами, идти по улице, где нет пешеходных дорожек только навстречу движущемуся транспорту.
* Занятия с группами учащихся должны проводиться на спортивных площадках и местах отвечающих требованиям и правилам техники безопасности и санитарным нормам.
* Все занимающиеся должны быть в спортивной форме и соответствующей обуви. Необходимо следить за состоянием спортивной обуви (чистая, пригодная к ношению, шнурки завязаны).
* Занятия должны проходить под руководством тренера-преподавателя или спортсмена-инструктора.
* В целях безопасности во время занятий соблюдать дисциплину. Учащиеся должны внимательно слушать и выполнять команды тренера-преподавателя. Быть собранным и не отвлекаться во время выполнения упражнений. Соблюдать правила общения (не допускать грубости по отношению друг к другу). При падениях, ушибах, столкновениях в процессе игры или выполнении других физических упражнений, поставить тренера в известность в случае каких-либо болевых ощущений. Запрещается приносить с собой на тренировки колющих, режущих предметов, различные хлопушки, петарды, всевозможные бенгальские огни, свечи, легко воспламеняющиеся предметы. Во время проведения занятий в спортивных залах в зал входить только с разрешения тренера, бережно и аккуратно относиться к спортивному инвентарю, не залезать на гимнастические стенки, балкон, не трогать и не кататься на предохранительных сетках. Соблюдать правила электро - безопасности, ничего не совать в розетки, не трогать электрические лампочки.
* Если в зале занимается одновременно две группы, то находиться нужно только на своей половине зала, выходить из зала только с разрешения тренера.
* Перед началом занятий на открытых спортивных площадках тренер-преподаватель должен проверить места занятий, площадки, спортивное оборудование, инвентарь, прыжковые ямы, беговые дорожки на предмет битого стекла, камней, посторонних вещей, всевозможных режущих и колющих предметов.
* Перед началом занятий тренер-преподаватель напоминает учащимся о правилах поведения во время занятий.
* Учащиеся, также проводят осмотр территории, на наличие посторонних, опасных или подозрительных предметов. При обнаружении таковых, сообщают об этом тренеру-преподавателю.
* Бег (по беговым дорожкам парка) проводить только в направлении против часовой стрелки.
* Занятия по прыжкам в длину проводить только после перекопки песка, убедившись, что в нём нет предметов, которые могут послужить причиной травмы.
* При проведении занятий по метанию следить, чтобы дети не находились в зоне падения снарядов; полностью исключить встречные метания; следить, чтобы освещение (солнечные лучи) не слепило глаза.
* Во время поездок и проведения соревнований учащиеся должны быть собранны и дисциплинированны. Участие в соревнованиях предполагает мобилизацию всех психических и физических усилий спортсмена. Перед выходом на площадку следует качественно провести разминку, чтобы во время последующей физической нагрузкой не получить травму. Если соревнования проводятся на выезде, не отвлекаться и не отставать от группы во время передвижения по городу и в транспорте. Во время проживания в гостинице, не открывать незнакомым людям дверь, соблюдать правили безопасности пользования электроприборами (не зажигать спички, бумагу, ничего не совать в розетки), не открывать окна и дверь на балкон. Выходить в город только с разрешения тренера, с тренером или группой в несколько человек. Соблюдать все правила поведения, установленные для проживающих в гостинице. Возвращаться в гостиницу до наступления темноты. О любом случившемся ЧП сразу же извещать тренера.
* Во время проведения занятий, экскурсий, походов по родному краю учащиеся должны иметь головной убор, легкую влагонепроницаемую одежду, долго не находиться на солнце. (Перегреву организма способствует большая влажность воздуха, влагонепроницаемая одежда, непосильная физическая работа, недосыпание, нарушение питьевого режима и режима питания).
* Пострадавшего от теплового или солнечного удара следует быстро перенести в прохладное место, в тень, освободить от всего, что затрудняет дыхание, уложить, приподняв немного ноги; на голову положить смоченное холодной водой полотенце, а на лоб, теменную область, затылок, подключичные, паховые, подмышечные области – холодные примочки. Обильное обливание холодной водой вредно. Если язык и мягкое небо запали, а во рту рвотные массы, необходимо повернуть голову пострадавшего на бок и очистить полость рта пальцем, намотав на него бинт или носовой платок. Питье (крепкий холодный чай или холодную подсоленную воду) давать пострадавшему небольшими порциями.
* Во время проведения походов и экскурсий по родному краю не следует заходить в заросли (лесополосы) и другие сырые, загрязненные места, т.к. следует опасаться укусов ядовитых и зараженных животных и насекомых.
* Ежедневно осматривать детей на предмет обнаружения клещей. Соблюдать меры личной гигиены, личной предосторожности в местах возможных обитания клещей.
* Регулярно проводить беседы с учащимся о питьевом режиме, поведению на воде, поведению в столовой, об основных приёмах оказания первой медицинской помощи, инструктажа по технике безопасности при походе или экскурсии по родному краю, о вреде наркомании, табакокурения, алкоголя и других асоциальных явлений, пожарной и антитеррористической безопасности.
* Напоминать учащимся правила ДД, перед следованием к пункту питания, водоёма, стадиона и обратно, а также осуществлять контроль над учащимися во время пути.
* Соблюдать требования гигиены в столовой и других местах приема пищи. Перед едой необходимо мыть руки с мылом. Иметь при себе питьевую воду. Фрукты и овощи употреблять в помытом виде. В столовой соблюдать дисциплину, бережно относиться к посуде и другому имуществу, быть аккуратными с вилками и другими колюще-режущими предметами, т.к. можно поранить себя или находящегося рядом.
* Перед началом каждого занятия на водоёме, тренер должен обследовать берег и дно реки. Во время купания тренер должен находиться в воде вместе со своими воспитанниками и обеспечивать безопасность занятий. Не следует купаться и нырять в незнакомых местах и без разрешения и наблюдения тренера- преподавателя. Долго в воде не находиться, т.к. может наступить переохлаждение организма. Обо всех ЧП на воде немедленно сообщать тренеру-преподавателю. Утопающего спасать за волосы или взяв сзади под руки. Очистить рот и легкие от ила, воды и т.д.; сделать искусственное дыхание до восстановления естественного.

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

1. Материально-технические условия реализации Программы

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий(материально-техническая база и (или) объекты инфраструктуры, оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка с учетом пункта 14 и приложений №№ 10-11 к ФССП для реализуемых этапов спортивной подготовки)

Обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

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):

**Материально-техническое оснащение**

* спортивный зал;
* спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гантели разного веса, гимнастическая стенка, медицинские весы)
* раздевалка, душевые;
* спортивная экипировка.
* медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
* обеспечение спортивной экипировкой;
* обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
* обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
* медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  | 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 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион» |
| 25. | Груша боксерская | штук | 2 |
| 26. | Лапы боксерские | штук | 5 |
| 26. | Лапы-ракетки | штук | 5 |
| 27 | Манекен с меняющимся центром тяжести | штук | 2 |
| 28. | Мешок боксерский | штук | 4 |
| 29. | Подушка настенная боксерская | штук | 2 |
| 30. | Тренажер «сухая гребля» | штук | 2 |
| 31. | Тренажер универсальный | штук | 2 |

Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
|  | Борцовки (обувь) | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 2 | - | 2 | - |
|  | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | - | 1 | - |
|  | Костюм разминочный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | - | 1 | - |
|  | Кроссовки для зала | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | - | 1 | - |
|  | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | - | 1 | - |
|  | Наколенники (фиксаторы коленных суставов) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Налокотники (фиксаторы локтевых суставов) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Трико борцовское | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион» |
|  | Рашгард синий и красный | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Шорты  | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Перчатки для спортивной дисциплины «панкратион» вида спорта «спортивная борьба» (вес 7 унций) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Перчатки для спортивной дисциплины «панкратион» вида спорта «спортивная борьба» (вес 4 унции) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Протектор-бандаж для паха | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Протектор-бандаж на грудь (женский) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Защитные накладки на голеностоп  | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Шлем боксерский  | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Капа | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэпплинг» |
|  | Рашгард красный и синий | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Шорты  | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэпплинг - ги» |
|  | Ги красный (кимоно) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Ги синий (кимоно) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

1. Кадровые условия реализации Программы: укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками
	1. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная борьба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися) (с учетом подпункта 13.1;13.2 ФССП).

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

Укомплектованность ГБУ РД «СШОР «Дербент» педагогическими работниками по спортивной дисциплине "вольная борьба" составляет: 7 тренеров II кв. категории. Уровень повышения квалификации тренеров-преподавателей проходят не реже одного раза в 4 года.

1. Информационно-методические условия реализации Программы

19.1 Основная литература

1. Аикин, В. А.Научные основы процесса подготовки борцов грекоримского стиля / В. А. Аикин, Ю. Ю. Крикуха // Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов: материалы Всероссийской научно-практической конференции. — Омск, 2014. — С. 3—10.
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр., 2016. — (Профессиональное образование).
3. Зебзеев, В. В. Современные направления подготовки, применяемые в спортивной борьбе / Вик. В. Зебзеев, Вл. В. Зебзеев // Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов : материалы Всероссийской научно-практической конференции. — Омск, 2014. — С. 75—81.
4. Игуменов, В. М. Методологические аспекты педагогического исследования в спортивной борьбе / В. М. Игуменов, А. В. Швецов // Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов : материалы Всероссийской научно-практической конференции. — Омск, 2014. — С. 106—112.
5. Авдеев, Ю. В. Перспективы поиска оптимальной системы проведения соревнований по вольной и греко-римской борьбе / Ю. В. Авдеев, Б. И. Тараканов, В. А. Воробьев ; СПб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта // Теория и практика физической культуры. — 2006. — № 10. — С. 32—33.
6. Вольная борьба в Санкт-Петербурге. Теория, достижения и ретроспективный аспект : учеб, пособие / А. Г. Семенов [и др.]. — СПб. : Искусство России, 2009.
7. Воробьев, В. А. Основные научно-методические направления модернизации программ многолетней подготовки юных борцов / В. А. Воробьев ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта ; Санкт-Петербург (НГУ им. П. Ф. Лесгафта, СПб.) // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2009. — № 10 (56). — С. 18—21.
8. Иванюженков, Б. В. Тактическая подготовка высокоамплитудных бросков : монография / Б. В. Иванюженков. — М. : Дрофа, 2004.
9. Керимов, Ф. А. Инновационные технологии в системе подготовки высококвалифицированных борцов / Ф. А. Керимов, О. А. Курбанов // Современные проблемы подготовки борцов высокого класса : материалы научно-практич. конф. ФИЛА. — М., 2010. — С. 9А—97.

19.2 Дополнительная литература

1. Апойко, Р. Н. Состояние проблемы оптимизации коронных технико-тактических действий борцов / Р. Н. Апойко, Б. И. Тараканов, Г. А. Давидян // Тенденции развития спортивной борьбы в начале третьего тысячелетия : сб. науч. тр. / С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. — СПб., 2003. — С. 15—20.
2. Карелин, А. А. Модель высококвалифицированного борца : монография / А. А. Карелин, Б. В. Иванюженков, В. В. Нелюбин. — Новосибирск : [б. и.], 2005.
3. Карелин, А. А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации : монография / А. А. Карелин ; под ред. В. В. Нелюбина. — Новосибирск : Сов. Сибирь, 2002.
4. Карелин, А. А. Структурно-функциональная модель интегральной подготовленности борца высокой квалификации / А. А. Карелин ; С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта // Теория и практика физической культуры. — 2006. — № 10. — С. 36—38.