

Принято
решением тренерского совета
МБУ ДО СШ «Чемпион»
по греко-римской борьбе
от «30» мая 2023 г. № 5

Утверждаю
Директор МБУ ДО СШ «Чемпион»

И.В.Туманова
приказ № 64 от 14.08.2023 г.



ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА
муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
спортивная школа «Чемпион»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА

разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта спортивная борьба (утвержден приказом
Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1091)

Срок реализации Программы:

Этап начальной подготовки (НП) – 4 года

Учебно-тренировочный этап (ТЭ) (этап спортивной специализации) – 4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – не ограничивается

с. Ташла
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	3
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки.....	5
2.2. Объем Программы.....	5
2.3. Виды обучения.....	6
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.....	7
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.....	9
2.3.3. Спортивные соревнования.....	9
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	20
2.5. Календарный план восстановительной работы.....	23
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	26
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	28
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановления восстановительных средств.....	31
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	32
3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы.....	32
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА	36
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	36
4.2. Учебно-тематический план.....	68
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	73
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	74
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	74
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	76
6.3. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников СШ «Чемпион».....	77
6.4. Информационно-методические условия реализации Программы.....	78

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «греко-римская борьба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России 30 ноября 2022 г. № 1091 (далее – ФССП).

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

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Греко-римская борьба – это единоборство двух спортсменов с использованием различных приёмов, которые применяются не ниже пояса. Главная цель поединка – прижать противника спиной к ковру (туше). Борец может также одержать победу, выиграв 1 или 2 периода, если борец, набрав преимущество в 8 баллов, побеждает, то встреча заканчивается, когда счёт остается равным, судья даёт дополнительное время, чтобы определить, кто из них активнее, и сделать выбор. Встреча проводится в 2 периода по 3 минуты с перерывом в 30 секунд. Встреча может закончиться броском в 5 баллов и победой борца. Борцы набирают определённое количество очков за каждый бросок, удержание или приём, который они выполняют в схватке. Рефери на ковре присуждает очки, но главный судья (или председатель ковра) должен согласиться с его решением перед тем, как эти очки будут засчитаны. Борцу также могут быть присвоены очки в случае, если его соперник допускает нарушения, такие как пассивность при ведении схватки (уклонение от борьбы). Продолжительность схватки – два периода по три минуты. Если победитель не определился, то с помощью жребия одному из борцов предоставляется возможность провести атаку, в случае удачной атаки победа присуждается атакующему, а в случае неудачной – тому, кто оборонялся. На схватку запрещено выходить со смазанным какими-либо веществами телом, что может привести к его «скользкости», ногти должны быть коротко острижены, при себе должен обязательно быть носовой платок. Вступление в дискуссию с судьёй запрещено и карается зачислением проигрыша. Также борцы не имеют права разговаривать друг с другом и покидать ковёр без разрешения судьи.

Стойка в классической борьбе бывает высокой, средней, низкой и по отношению к сопернику – правосторонняя, левосторонняя, фронтальная. Вперёд выставляется, как правило, та нога борца, которая сильнее. Высокая и средняя стойка удобна для манёвренности и атаки, низкая – для защиты.

Хотя ноги и не «участвуют в схватке», их сила и быстрота играют огромную роль. При проведении большинства бросков с поднятием соперника ноги с согнутого в коленях положения переходят в выпрямленное положение, преодолевая вес атакующего.

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

Борцам греко-римского стиля, в отличие от борцов вольного стиля, запрещается использовать в приёмах зацепы и подножки, а также атаковать ноги соперника, также строго запрещены технические действия против суставов, болевые приёмы, захват шеи двумя руками (более 5 секунд). Борцы используют только верхнюю часть тела для проведения бросков руками, поднятия тела соперника, при этом принимая ближнюю дистанцию по отношению друг к другу. В таком стиле борьбы преимущество имеют борцы, которые могут подавлять соперника силой.

В классической борьбе схватка ведётся как в стойке, так и в партере (лёжа). При борьбе в стойке главной целью является вывести соперника из равновесия – перевести в партер. Для этого используются различные броски («вертушка», прогибом, разворотом) и сбивания, например, захватить противника «петлёй» (захват шеи и плеча) и силой прижать к коврику; «нырнуть» под руку сопернику, оказаться за спиной, захватить туловище двумя руками и бросить через себя с постановкой бросающего на мост (бросок прогибом). Особенностью выполнения бросков является то, что атакующий должен сопровождать в падении атакуемого – это приводит к высокой амплитуде бросков. При борьбе в партере необходимо перевернуть соперника таким образом, чтобы он оказался прижатым лопатками к коврику, и удержать его в таком положении несколько секунд. Для этого используются различные накаты, перекаты, откаты, а для перевода соперника из положения «на мосту» в положение «на лопатках» (туше) используется «дожим».

Захваты в классической борьбе, в отличие от дзюдо и самбо, применяются на теле, что требует приложения большей физической силы. Запрещено хватать за одежду, уши, нос, пальцы, половые органы. Применяются захваты за кисти, предплечья, плечи, шею и корпус.

Технические действия греко-римской борьбы включают в себя оцениваемые (основные технические действия) и неоцениваемые (начальные и вспомогательные технические действия) приёмы, контрприёмы и манёвры, включающие в себя атакующие, защитные и комбинированные действия в положении стоя, полустоя, в партере, лёжа. К начальным техническим действиям относятся манёвры:

- стойками,
- передвижениями,
- захватами.

Основные технические действия:

- в стойке: броски, сбивания (переводы), сваливания;
- в партере: сбрасывания, перебрасывания, перекатывания, перевороты;
- лёжа: удержания, дожимы, перевороты.

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

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры учебно-тренировочных нагрузок.

Величина учебно-тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Таблица №1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта греко-римская борьба

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается, при условии их высоких и стабильных спортивных результатов.

Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы.

2.2. Объем программы

Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В таблице №2 представлены нормативы объема учебно-тренировочной нагрузки на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица №2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12	20-28
Общее количество часов в год	234	312	520	624	1040-1456

2.3. Виды обучения

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные)
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- дистанционная форма обучения.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по греко-римской борьбе утверждается после согласования с педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно со спортсменами разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
 - не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
 - не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.
- Основными формами тренировочных занятий по греко-борьбе являются:
- теоретические занятия;
 - просмотр учебных фильмов;
 - групповые тренировочные практические занятия;

- тренировочные занятия по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях;
- занятия в оздоровительно-спортивном лагере и участие в тренировочных сборах.

Тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с весовой категорией спортсмена, исключая соревновательные схватки с соперниками тяжелее, чем на три весовые категории.

При формировании пар для спарринга, должны быть учтены, наряду с полом, весом и уровнем готовности, психологические особенности партнёров.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Годовой объём работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 46 недель тренировочных занятий в условиях Учреждения и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха и праздничных дней.

Таблица №3

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

№п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным мероприятиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим Всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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	

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

2.3.3. Спортивные соревнования

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности по виду спорта греко-римская борьба

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
Контрольные	-	2	3	4	5
Отборочные	-	-	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебно-тренировочного плана.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 5

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта греко-римская борьба

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-62	45-54	36-42	26-32
Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-20	16-23	18-25	20-25
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	6-8
Техническая подготовка (%)	5-6	6-8	10-14	15-19	12-15
Тактическая, теоретическая, психологическая	10-14	13-19	17-26	17-26	25-30

подготовка (%)					
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6	4-6	6-8	6-8

Общая физическая подготовка (ОФП) – система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость, координация) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в данном виде спорта.

Техническая подготовка – процесс обучения основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки, и совершенствование избранных форм спортивной техники.

Тактическая подготовка – процесс, направленный на создание и совершенствование средств, способов и форм ведения эффективной борьбы с противником.

Теоретическая подготовка – педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Восстановительные мероприятия – процесс восстановления спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов.

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Инструкторская и судейская практика – приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий с целью получения спортсменами звания инструктора-общественника и судьи по спорту, и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья спортсменов, развитие специальных физических качеств, освоение сложных технических действий и достижение высоких спортивных результатов.

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Таблица №6

**Годовой учебно-тренировочный план
в группах начальной подготовки 1 года обучения**

№ п/п	Разделы подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
1.	Общая физическая подготовка:	13	12	12	13	12	13	12	12	12	12	12	12	147
2.	Специальная физическая подготовка:	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35
3.	Техническая подготовка:	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	14
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	2	3	3	2,5	2	2	3	3	3	3,5	3	3	33
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,5	0,5	0,5	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	0,5	0,5	5
Общее количество в год		19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	234

Таблица №7

**Годовой учебно-тренировочный план
в группах начальной подготовки 2-3 года обучения**

№ п/п	Разделы подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
1.	Общая физическая подготовка:	15	15	15	16	15	16	15	16	16	16	16	16	187
2.	Специальная физическая подготовка:	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
3.	Техническая подготовка:	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	19

4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	4	3	4	3	3	3	5	3	4	4	4	4	44
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Общее количество в год		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Таблица № 8

**Годовой учебно-тренировочный план
в группах начальной подготовки 4 года обучения**

№ п/п	Разделы подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
1.	Общая физическая подготовка:	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	21	241
2.	Специальная физическая подготовка:	6	6	7	6	7	6	6	6	7	6	6	6	75
3.	Техническая подготовка:	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	29
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	54
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	17
Общее количество в год		34,5	34,5	34,5	35,5	34,5	34,5	33,5	35,5	34,5	35,5	34,5	34,5	416

Таблица № 9

**Годовой тренировочный план
в учебно-тренировочных группах 1-2 года обучения**

№ п/п	Разделы подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
1.	Общая физическая подготовка:	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	19	239
2.	Специальная физическая подготовка:	8	8	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	94
3.	Участие в	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	10

	соревнованиях, инструкторская и судейская практика:													
4.	Техническая подготовка:	5	5	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	52
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	94
6.	Инструкторская и судейская практика:		1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	10
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	21
Общее количество в год		43	44	43	43	43	43	43	44	44	44	44	43	520

Таблица № 10

**Годовой тренировочный план
в учебно-тренировочных группах 3-4 года обучения**

№ п/п	Разделы подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
1.	Общая физическая подготовка:	22	22	22	22	22	22	22	22	22	21	22	21	262
2.	Специальная физическая подготовка:	11	11	11	11	11	11	11	11	10	11	11	11	131
3.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика:	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
4.	Техническая подготовка:	9	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	109
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	10	10	11	10	11	10	11	10	11	10	10	10	124
6.	Инструкторская и судейская практика:	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	22
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	44

Общее количество в год	61	61	62	60	61	61	61	60	61	60	60	60	728
------------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Таблица № 11
Годовой тренировочный план в группах совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Разделы подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
1.	Общая физическая подготовка:	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	23,5	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	271
2.	Специальная физическая подготовка:	17	17	17	18	17	18	17	18	17	18	17	17	208
3.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика:	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	83
4.	Техническая подготовка:	10	10	11	11	11	10	10	10	11	11	10	10	125
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	22	22	22	22	22	21	21	22	22	21	22	21	260
6.	Инструкторская и судейская практика:	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	3	31
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	62
Общее количество в год		86	87	87	88	86	88	85	87	87	87	86	85,5	1040

Техника и тактика греко-римской борьбы для этапа начальной подготовки (1-го года обучения)

Элементы техники и тактики

Основные положения в борьбе.

Стойка: фронтальная (Ф), левосторонняя – одноименная (ЛО), разноименная (ЛР), правосторонняя – одноименная (ПО), разноименная (ПР), низкая, средняя, высокая.

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

Положения в начале и конце схватки, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования.

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

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

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижения и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов.

Техника греко-римской борьбы в партере

Перевороты скручиванием

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

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

Переворот скручиванием захватом рук с боку. Защиты: отвести дальнюю руку в сторону; выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы: переворот за себя захватом одноименного плеча; переворот за себя захватом разноименной руки под плечо. Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади – сбоку.

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

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

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча. Защиты: поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; выставить ногу в сторону переворота; прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрприемы: выход наверх выседом; бросок подворотом захватом руки под плечо. Переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече (на шее).

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

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

Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча. Защиты: не дать перевести себя на живот; лечь на бок со стороны захваченной руки на ключи, упираться свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

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

Одной рукой сзади. Защиты: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего. Двумя руками сзади.

Защиты: выставляя соединенные в «крючок» руки вперед, отставить ногу назад

между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону. Одной рукой спереди. Защиты: выпрямить захватываемую руку и, упираясь ею в живот соперника, отходить от него вправо, мешая зайти назад.

Двумя руками сбоку. Защиты: выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону. С упором головой в плечо.

Защиты: убирать захватываемую руку локтем под себя. Толчком противника в сторону.

Защиты: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу. Рывком за плечи. Защиты: в момент рывка за плечи выставит руки вперед.

С помощью рычага ближней руки. Защиты: выпрямляя захватываемую левую руку, толкнуть соперника левым боком в сторону от себя.

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

Способы освобождения руки, захваченной на ключ: выставляя ногу, одноименную захваченной руке, вперед на колено; выставляя ближнюю ногу, находящуюся между ног атакующего, вперед и в его сторону, повернуться к противнику грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Контрприемы при захвате руки на ключ: бросок подворотом захватом руки через плечо; переворот в сторону захватом руки за запястье.

Техника греко-римской борьбы в стойке

Техника греко-римской борьбы:

1. Приемы борьбы в партере
2. Перевороты скручиванием
3. Переворот рычагом

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

Контрприемы:

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

Переворот скручиванием захватом рук сбоку

Защиты:

- отвести дальнюю руку в сторону;
- выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

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

Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку.

Защиты:

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

Контрприемы:

- бросок подворотом захватом руки под плечо;
- переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.
- перевороты забеганием.

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча. Защиты:

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

Контрприемы:

- выход наверх выседом;
- бросок подворотом захватом руки под плечо.

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

Защиты:

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

Контрприемы:

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

Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча. Защиты:

- не дать перевести себя на живот;
- лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

Контрприемы:

- бросок подворотом захватом руки через плечо;
- выход наверх выседом;
- переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.
- Захваты руки па «ключ»:

Одной рукой сзади. Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

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

Одной рукой спереди. Защита: выпрямить захватываемую руку и, упираясь ею в живот соперника, отходить от него вправо, мешая зайти назад.

Двумя руками сбоку. Защита: выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону.

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

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

Рывком за плечи. Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед.

С помощью рычага ближней руки. Защита: выпрямляя захватываемую левую руку, толкнуть соперника левым боком в сторону от себя.

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке. Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

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

Выталкивание партнера в определенном захвате из площади единоборства посредством игр в теснение.

Перетягивание партнера в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту.

Отрыв партнера от ковра в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства. Выведение партнера из равновесия, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот. Выполнение изучаемых приемов: на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере,двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами.

Выполнение комбинаций приемов типа стойка-партер (из изученных приемов). Выполнение комбинаций в партере, в стойке. Выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность приземления партнера.

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения «мост». Удержание захватом руки и шеи сбоку (сидя и лежа, с соединением и без соединения рук). Уходы с моста:

- забеганием в сторону от противника;
- переворотом в сторону противника.

Контрприемы с уходом с моста:

- переворот через себя захватом руки двумя руками;
- выход наверх выседом;
- переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом шеи с плечом спереди.

Уход с моста: переворот в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений:

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

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток задания по совершенствованию умения:

- проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);
- ведения схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону);
- проводить конкретные приемы с опережением соперника;
- перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении;
- к искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий;
- к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую защиту;
- к рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в различных направлениях;
- осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнить излюбленный атакующий захват;
- атаковать на первых минутах схватки;
- выполнять приемы за короткий промежуток времени (10-15 с), на фоне утомления;
- проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема;
- добиваться преимущества при необъективном судействе;
- добиваться уверенного преимущества за счет применения разнообразного арсенала технико-тактических действий;

Учебные схватки:

- попеременные схватки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин.;
- схватки с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами);
- схватки с разрешением захвата только одной рукой;
- схватки на одной ноге;
- уходы от удержаний на «мосту» на время;
- удержание на «мосту» на время;
- схватки со сменой партнеров;
- схватки с заданием:
- провести конкретный прием (другие не засчитываются);
- проводить только связки (комбинации) приемов;
- провести прием или комбинацию за заданное время.

Подготовка и участие в соревнованиях

Одним из разделов тренировки спортсменов является подготовка и участие в соревнованиях. Реализация этой задачи предусматривает включение в тренировочных процесс заданий, направленных на:

- формирование умения применять изученные элементы техники и тактики в тренировочной и соревновательной схватках;
- применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером;

- совершенствование знаний в правилах соревнований;
- воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании.

2.5. Календарный план воспитательной работы

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

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Таблица №12

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	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-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к	В течение года

		учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
1.3.	Воспитательная практика	- личный пример и педагогическое мастерство тренера; - высокая организация учебно-тренировочного процесса; - атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; - дружный коллектив; - система морального стимулирования; - наставничество опытных спортсменов.	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	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

	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)		
3.2.	Практическая подготовка (участие физкультурных мероприятиях спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия и(закрытия), награждения на указанных мероприятиях; и- 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 спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	В течение года

		- правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
4.2.	Основные воспитательные мероприятия	- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу; - торжественный вечер по окончанию учреждения; - просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение; - регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся; - проведение тематических праздников; - встречи со знаменитыми спортсменами; - трудовые сборы и субботники; - оформление стендов.	В течение года

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Таблица №13

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

Этапы обучения	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной	Теоретическое	1. Запрещенные	Тренер	В течении

подготовки	занятие	<p>субстанции и методы</p> <p>2. Допинг и спортивная медицина</p> <p>3. Психологические и имиджевые последствия допинга.</p> <p>4. Процедура допинг - контроля</p>		всего учебного года
	Викторина	Антидопинговая викторина «Играй честно»	Тренер	Октябрь
	Спортивные игры	Мероприятия на открытом воздухе («веселые старты», спортивный праздник)	Тренер	Сентябрь
	Конкурс рисунков	Конкурс рисунков «За честный спорт».	Тренер	декабрь
	Сертификация	Сертификация тренеров, спортсменов в системе РУСАДА	Тренер	1 раз в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) и этап совершенствования спортивного мастерства	Беседа	Проведение беседы на тему: «Актуальные тенденции в антидопинговой политике».	Тренер	До ноября
	Беседа	Проведение беседы на тему: «Основы методики антидопинговой профилактики».	Тренер	октябрь
	Анкетирование	Проведение анкетирования по антидопинговой тематике	Тренер	декабрь
	Сертификация	Сертификация тренеров, спортсменов	Тренер	1 раз в год

		в системе РУСАДА		
	Беседа	Проведение беседы на тему: «Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил». Проведение беседы на тему: «Последствия допинга для здоровья». Проведение беседы на тему: «Риски и последствия использования биологически активных добавок»	Тренер	В течение года
	Сертификация	Сертификация тренеров, спортсменов в системе РУСАДА	Тренер	1 раз в год

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- Нарушение обучающихся порядка предоставления информации о местонахождении.

- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимися или иным лицом.
- Назначение или попытка назначения обучающихся или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
- Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающихся или иного лица.
- Запрещенное сотрудничество со стороны обучающихся или иного лица.
- Действия обучающихся или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающихся действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающихся является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода тренировки тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований.

Инструкторская и судейская практики приобретаются на занятиях и вне занятий. Все спортсмены должны освоить некоторые навыки спортивной работы и навыки судейства соревнований.

По тренерско-преподавательской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- составить конспект урока и провести занятие с командой;

- провести подготовку команды к соревнованиям;
- руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении первенства учреждения по греко-римской борьбе;
- вести протокол игры;
- участвовать в судействе тренировочных схваток совместно с тренером;
- провести судейство тренировочных схваток на ковре (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи на ковре и в составе секретариата;
- судить схватки в качестве судьи на ковре.

Таблица №14

Примерный план инструкторской и судейской практики

Этап обучения	Задачи	Виды практических заданий
Этап начальной подготовки 1-2 года обучения	- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	- Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам. - Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.
Этап начальной подготовки 3-4 года обучения	- Выполнение необходимых требований при проведении занятия	- Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. - Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.
Учебно-тренировочный этап 1-2 года обучения	- Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий	- Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. - Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.
Учебно-тренировочный этап 3-4 года обучения	- Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	- Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики греко-римской борьбы.
Этап совершенствования спортивного мастерства	- Судейство соревнований.	

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора по спорту и судьи по греко-римской борьбе и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое

воспитательное значение – у занимающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Лица, зачисленные в группы совершенствования спортивного мастерства, могут привлекаться в качестве помощников тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны самостоятельно уметь провести все занятие в тренировочной группе, составив при этом конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче.

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп ССМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа:

1. педагогические (естественно гигиенические);
2. медико-биологические;
3. психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные
- части тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок. Медико-биологические средства восстановления С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку.

На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

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

Перечисленные средств восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки;
- разнообразный досуг;
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В

этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

III. СИСМЕТА КОНТРОЛЯ

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

На этапе начальной подготовки:

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

видам спортивной подготовки.

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.

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.

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.

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

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки.

Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки. В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы подготовки по годам спортивной подготовки представлены в таблицах № 15-17.

Таблица №15

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,9	не более 6,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее 7	не менее 10

1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее +1	не менее +3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 120
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.	Количество попаданий	не менее 2	не менее 3
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее 10	не менее 12
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее 2	не менее 3

Таблица №16

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения
1.Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,4
1.2.	Бег на 1500 м	с	не более 8,05
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 7
2.Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол»	количество раз	не менее 6
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее 40
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее 5
2.4.	Бросок набивного мяча (3	м	не менее 5,2

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

Таблица №17

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения
1.Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 8,2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 8,10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215
1.7.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 49
1.8.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	не менее 15
2.Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке в	количество раз	не менее 15

	положении «угол»		
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее 20
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее 47
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее 6,0
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее 7,0
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 6,3
3. Уровень спортивной специализации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Ниже приводится примерная программа практического материала по технике и тактике борьбы для 1-го года этапа начальной подготовки.

Таблица 18

**Программа этапа начальной подготовки 1-го года («Базовая фундаментальная
техническая подготовка»)**

№ недели	Стойка	Приемы в стойке	Положение	Приемы в партере
1	2	3	4	5
1		Освоение элементов техники и тактики: основные положения в борьбе, формы приветствия, способы маневрирования, защита от захватов; освоение основных захватов по греко-римской борьбе; передвижения по ковру в разных захватах		Освоение элементов техники и тактики: положения в партере, способы маневрирования в партере, защита от захватов, перемещения на мосту
2	Ф	Перевод рывком за руку и захватом туловища	Атакующий (А) – сбоку, лицом к голове противника (П)	Переворот рычагом; переворот забеганием
3	Ф	Перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра. Бросок наклоном захватом руки.		Переворот скручиванием захватом дальних руки
4	Ф	Бросок поворотом («мельница») захватом руки; Перевод рывком захватом одноименной руки;		Переворот перекатом захватом шеи с бедром Перевороты перекатом
5	Ф	Бросок вращением («вертушка») захватом руки снизу; Перевод рывком захватом шеи сверху	А – сбоку, лицом к голове П	Переворот скручиванием с ключом и захватом подбородка (плеча); Переворот переходом с ключом и захватом подбородка
6	Повторение пройденного материала			
7	Ф	То же, что в №2		То же, что в №2

8	Ф	То же, что в №3		То же, что в №3
9	Ф	То же, что в №4		То же, что в №4
10	Ф	То же, что в №5		То же, что в №5
11	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
12	ЛО	Перевод рывком захватом одноименной руки; Перевод нырком	А – сзади сбоку, П – на животе, А - сверху	Переворот скручиванием захватом руки (шеи); Перевороты переходом захватом шеи сверху
13	Ф	Бросок наклоном захватом руки и туловища; Бросок поворотом («мельница») захватом руки	П – на животе, А- сверху П – в высоком партере, А- сбоку	Переворот переходом с ключом; Перевороты перекатом захватом шеи сверху
14	ЛО	Броски подворотом захватом руки через плечо; Броски подворотом захватом руки через плечо	П – на животе, А – сверху П – в высоком партере, А – с боку	Переворот переходом захватом; Переворот перекатом захватом шеи
15	Ф	Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку; Перевод рывком захватом руки и шеи сверху	А –сзади-сбоку	Переворот скручиванием захватом руки на ключ;
16	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
17	ЛО, ПО	То же, что в №12		То же, что в №12
18	Ф	То же, что в №13		То же, что в №13
19	ЛО, ПО	То же, что в №14		То же, что в №14
20	Ф	То же, что в №15		То же, что в №15
21	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
22	ЛО	Перевод нырком	А – сзади-сбоку П- на животе, А – со стороны ног	Переворот забеганием захватом руки на ключ;
23	ЛО	Бросок подворотом захватом руки и туловища; Сваливания сбиванием захватом руки и туловища	А - сбоку	Переворот накатом захватом туловища Переворот накатом захватом туловища с рукой

24	ЛО	Сваливания сбиванием захватом туловища: Бросок подворотом захватом руки и шеи		Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху; Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху
25		Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке: осуществление захватов, передвижения в захватах, теснение партнера, выполнение пройденных приемов в процессе маневрирования		Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере: удержание партнера в захвате, уходы с моста, борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений с проведением пройденных приемов
26	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
27	ЛО, ПО	То же, что в №22		То же, что в №22
28	ЛО, ПО	То же, что в №23		То же, что в №23
29	ЛО, ПО	То же, что в №24		То же, что в №24
30		То же, что в №25		То же, что в №25
31	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
32		Выполнение изучаемых приемов на партнерах разного роста, стоящих в разных стойках		Выполнение изучаемых приемов на партнерах разного роста и телосложения
33		Выведение партнеров из равновесия: Выполнение комбинаций приемов в стойке		Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений и переход на выполнение пройденных приемов
34		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов
35		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов
36	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
37		То же, что в №32		То же, что в №32
38		То же, что в №33		То же, что в №33
39		То же, что в №34		То же, что в №34

40		То же, что в №35		То же, что в №35
41	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
42-45	Повторение пройденного материала за весь год			
46	Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку			

Этап начальной подготовки, 2-й год

Практика

Физическая подготовка борца

В группах 2-го года начальной подготовки продолжается изучение основных упражнений борца с постепенным их обновлением и усложнением. Это необходимо для обеспечения расширения и пополнения запаса двигательных координаций (умений и навыков), поскольку возраст 10-12 лет является благоприятным моментом для координационной подготовки. Этому способствует постепенное введение в подготовку спортсменов, наряду с общеразвивающими упражнениями, и специально-подготовительные упражнения из арсенала спортивной борьбы.

Содержание разминки борца

На этапе начальной подготовки рекомендуется постепенно осваивать и проводить предложенный цикл упражнений, как обязательный и постоянный минимум, с введением борьбы в партере до двух минут с использованием таких приемов, как переворот рычагом, захватом руки на ключ, накатом и др. Это не только элементы техники борьбы, но и эффективные упражнения для развития мышц шеи, спины, рук. В последующие годы эти упражнения следует сохранять в разминке, лишь постепенно сокращая время их выполнения до 1 мин (2х30 с).

Рекомендуемый минимум упражнений для обязательного включения в разминку:

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

Данный минимальный перечень упражнений является обязательным и используется во всех разминках с подбором конкретных упражнений, отражающих задачи тренировки в пределах отведенного времени (до 25-30 мин).

Технико-тактическая подготовка

Технико-тактическая подготовка занимающихся 2-го года подготовки предусматривает продолжение освоения элементов техники и тактики борьбы, включающих в себя: основные положения борьбы (стойки, положения в партере, дистанции), элементы маневрирования (в различных стойках и направлениях), защиты от захвата ног.

Эти элементы формируют основы единоборства и должны обязательно включаться в каждое занятие.

Примерное содержание технико-тактической подготовки представлено в Программе практического материала по технике и тактике борьбы для 2-го этапа начальной подготовки.

Таблица 19

Программа этапа начальной подготовки 2-го года («Базовая расширенная техническая подготовка»)

№ недели	Стойка	Приемы в стойке	Положение	Приемы в партере
1	2	3	4	5
1		Повторение основных положений в борьбе в стойке; Повторение основных захватов в стойке; Повторение маневрирования в разных направлениях и в разных захватах партнера;		Повторение основных положений в борьбе в партере; Повторение основных захватов в партере; Повторение способов маневрирования в партере; Повторение защит от захватов; Перемещения и удержания на мосту
2	Ф	Повторение переводов рывком; Повторение переводов нырком	А – сбоку, А - со стороны ног	Повторение переворотов скручиванием
3	Ф	Повторение сваливаний сбиванием Повторение бросков наклоном	А - сбоку	Повторение переворотов забеганием
4	Ф	Повторение бросков поворотом («мельница»); Повторение бросков вращением («вертушка»)	А - сбоку	Повторение переворотов перекатом и переходом
5	ЛО, ПО	Повторение бросков подворотом	А – сбоку	Повторение переворотов накатом
6	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
7	Ф	Освоение различных способов маневрирования по заданию;		Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра изнутри; Освоение способов защиты от переворотов скручиванием
8	Ф	Освоение атакующих и		Переворот забеганием

		блокирующих захватов;		захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром; Освоение способов защиты от переворотов забеганием
9	Ф	Освоение способов выведения из равновесия;		Освоение способов защиты от переворотов перекатом и переходом
10	ЛО, ПО	Освоение способов выведения из равновесия; Бросок подворотом захват руки и шеи		Переворот накатом захватом руки на ключ Освоение способов защиты от переворотов накатом
11	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
12	ЛО, ПО Ф	Сваливание скручиванием захватом рук Перевод нырком захватом разноименных рук и бедра сбоку		Переворот скручиванием захватом руки на рычаг, прижимая голову бедром; Переворот забеганием захватом руки на ключ
13	Ф ЛО, ПО	Бросок прогибом захватом руки		Переворот перекатом захватом руки на Переворот переходом захватом за подбородок
14	ЛО, ПО	Комбинации приемов: а) перевод рывком с захватом плеча и шеи сверху б) перевод рывком с захватом одноименной руки		Комбинации приемов: а) переворот скручиванием захватом рук б) переворот скручиванием за себя, захватом разноименного плеча снизу и шеи впереди
15	Ф	Комбинации приемов: а) перевод рывком с захватом одноименной руки забеганием захватом руки на ключ и предплечья на шее; б) перевод рывком с захватом одноименной руки скручиванием рычагом		Комбинации приемов: а) переворот перекатом захватом шеи
16	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
17	ЛО,	То же, что в №12		То же, что в №12

	ПО			
18	Ф	То же, что в №13		То же, что в №13
19	ЛО, ПО	То же, что в №14		То же, что в №14
20	Ф	То же, что в №15		То же, что в №15
21	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
22	ЛО	Комбинации приемов: а) перевод рывком с захватом одноименной руки – бросок подворотом с захватом руки через плечо; б) перевод рывком захватом одноименной руки– бросок подворотом захватом руки		Переворот накатом.
23	ЛО	Комбинации приемов: а) перевод вращением захватом руки сверху – сваливанием;		Переворот переходом зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи)
24	ЛО	Комбинации приемов: а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – бросок поворотом назад захватом руки		Комбинации приемов: а) переворот перекатом захватом шеи с бедром;
25		Освоение тренировочных заданий по решению эпизодов поединка (стандартных ситуаций); Выполнение приемов в условиях теснения соперником		Освоение способов защиты при борьбе в партере
26	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
27	ЛО, ПО	То же, что в №22		То же, что в №22
28	ЛО, ПО	То же, что в №23		То же, что в №23
29	ЛО, ПО	То же, что в №24		То же, что в №24
30		То же, что в №25		То же, что в №25
31	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
32		Выполнение изучаемых приемов в ситуации схватки		Выполнение изучаемых приемов в ситуации схватки
33		Выведение партнеров из равновесия и реализация возникших ситуаций		Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных

		приемами; Выполнение комбинаций приемов по схеме: стойка-партер		положений и переход на выполнение пройденных приемов и комбинаций приемов
34		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов
35		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов
36	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
37		То же, что в №32		То же, что в №32
38		То же, что в №33		То же, что в №33
39		То же, что в №34		То же, что в №34
40		То же, что в №35		То же, что в №35
41	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
42-45	Повторение пройденного материала за весь год			
46	Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку			

Этап начальной подготовки, 3-й год

Практика

Физическая подготовка борца

В группах 3-го года начальной подготовки продолжается изучение основных упражнений борца с постепенным их обновлением и усложнением для развития и совершенствования координационной подготовленности. Этому способствует постепенное увеличение в подготовке спортсменов 3-го года доли специально-подготовительных упражнений и усложнения заданий в играх с элементами единоборств.

Знакомство и освоение различных общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений и игр с элементами борьбы осуществляется в разминке и в заключительной части занятия.

В содержание разминки борца включаются более сложные упражнения из акробатики; упражнения в самостраховке; передвижения в стойке на руках; упражнения на «мосту» (забегания, перевороты, передвижения, удержания, уходы с моста); упражнения в освобождении от блокирующих захватов; удержание атакующих захватов; теснение партнера и выталкивание его с ковра (из определенной зоны).

Данный минимальный перечень упражнений является обязательным и используется во всех разминках с подбором конкретных упражнений, отражающих задачи тренировки в пределах отведенного времени (до 20-30 мин.)

Технико-тактическая подготовка

Примерное содержание технико-тактической подготовки представлено в программе практического материала по технике и тактике борьбы для 3-го года этапа начальной подготовки.

Таблица 20

**Программа этапа начальной подготовки 3-го года
(«Базовая технико-тактическая подготовка»)**

№ недели	Стойка	Приемы в стойке	Положение	Приемы в партере
1	2	3	4	5
1		Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов; Повторение основных захватов в стойке		Повторение основных положений в борьбе в партере; Повторение основных захватов в партере и освобождение от них; Повторение способов маневрирования в партере; Повторение перемещения, удержания и дожиманий на мосту
2	Ф	Повторение переводов рывком; Повторение переводов нырком	А – сбоку, А - со стороны ног	Повторение переворотов скручиванием
3	Ф	Повторение сваливаний сбиванием Повторение бросков наклоном	А - сбоку	Повторение переворотов забеганием
4	Ф	Повторение бросков поворотом («мельница»); Повторение бросков вращением («вертушка»)	А - сбоку	Повторение переворотов перекатом и переходом
5	ЛО, ПО	Повторение бросков подворотом	А – сбоку	Повторение переворотов накатом
6	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
7	Ф	Перевод рывком захватом одноименного плеча и бедра; Перевод нырком захватом руки	А - сбоку	Переворот скручиванием захватом руки на ключ, Совершенствование способов защиты от переворотов скручиванием
8	Ф	Перевод нырком захватом шеи и туловища;	П – на животе, А – сверху грудью	Переворот скручиванием

		Перевод нырком захватом ног; Перевод нырком захватом руки и туловища с подножкой	к П	захватом руки на ключ и дальней голени; Переворот разгибанием захватом шеи из-под плеча и зацепом ног; Совершенствование способов защиты от переворот разгибанием
9	Ф	Переворот вращением захватом руки сверху с последующим захватом голени сзади; Перевод вращением захватом руки снизу	А - сбоку	Совершенствование способов защиты от переворотов переходом
10	ЛО, ПО	Перевод выседом Перевод выседом захватом голени сзади	А - сбоку	Переворот накатом захватом разноименного запястья между ног; Переворот накатом захватом туловища и предплечья изнутри с зацепом ноги стопой; Совершенствование способов защиты от переворотов накатом
11	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
12	Ф	Бросок наклоном захватом ног; Бросок наклоном захватом руки Бросок наклоном захватом туловища	А - сбоку	Переворот прогибом захватом плеча и шеи сбоку; Переворот прогибом захватом руки на ключ и другой руки под плечо; Совершенствование способов защиты от переворотов прогибом
13	ЛО, ПО	Бросок подворотом захватом руки и ноги; Бросок подворотом захватом руки на плечо;	П – на животе, А – сверху грудью к П	Переворот разгибанием захватом головы (прижимая голову к груди); Переворот разгибанием захватом

				шеи из-под дальнего плеча с обвивом ноги; Совершенствование способов защиты от переворотов разгибанием
14	Ф	Бросок поворотом захватом руки и туловища; Бросок поворотом захватом разноименных руки Бросок поворотом захватом рук под плечи	А - сбоку	Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра Совершенствование способов защиты от переворотов перекатом
15	Ф	Бросок прогибом захватом шеи и бедра сбоку; Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой; Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой	А - сбоку	Переворот накатом захватом руки на ключ и голени; Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой; Совершенствование способов защиты от переворотов накатом
16	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
17	ЛО, ПО	Перевод рывком за руку с подножкой; Перевод рывком за руку с подсечкой дальней ноги; Перевод нырком захватом шеи и бедра	А - сбоку	Переворот скручиванием захватом скрещенных голени; Переворот скручиванием обратным захватом дальнего бедра; Совершенствование способов защиты от переворотов скручиванием
18	Ф	Перевод нырком захватом ноги; Перевод нырком захватом туловища с подножкой; Перевод вращением захватом разноименной ноги	А - сбоку	Бросок прогибом обратным захватом туловища и ближнего бедра; Переворот скручиванием

				захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча); Совершенствование способов защиты от переворотов скручиванием
19	Ф	Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой; Бросок наклоном захватом разноименной руки и бедра сбоку; Бросок наклоном захватом разноименной руки и ноги	А - сбоку	Переворот скручиванием захватом дальней руки и голени; Переворот скручиванием захватом двойного скрещения голеней; Совершенствование способов защиты от переворотов скручиванием
20	ЛО, ПО	Бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом разноименной ноги; Бросок подворотом захватом руки и туловища с передней подножкой; Бросок подворотом захватом руки и туловища сбоку с подхватом	А - сбоку	Переворот накатом захватом руки на ключ и бедра; Переворот накатом захватом предплечья изнутри и дальнего бедра; Совершенствование способов защиты от переворотов накатом
21	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
22	Ф	Бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги изнутри; Бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги изнутри; Бросок поворотом захватом одноименной руки и разноименной ноги снаружи	А - сбоку	Переворот перекатом обратным захватом шеи с бедром; Переворот перекатом захватом шеи и дальней голени; Совершенствование способов защиты от переворотов перекатом

23	ЛО, ПО	Бросок прогибом захватом руки и бедра сбоку; Бросок прогибом захватом туловища и бедра сбоку; Бросок прогибом захватом рук с подножкой	А - сбоку	Переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и бедра; Переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги снизу-изнутри; Совершенствование способов защиты от переворотов перекатом
24	ЛО	Сваливание сбиванием захватом ног (ноги); Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом ноги снаружи; Сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги снаружи	П – на животе, А – сверху грудью к П	Переворот разгибанием (с переходом) захватом руки (подбородка) с обвивом ноги; Переворот разгибанием захватом шеи из-под плеча с зацепами ног; Совершенствование способов защиты от переворотов разгибанием
25		Сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги (мельница); Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом разноименной голени изнутри; Сваливание сбиванием захватом шеи сверху и одноименной ноги	П – на животе, А – сверху грудью к П	Переворот разгибанием захватом дальней руки рычагом с обвивом ноги; Переворот разгибанием захватом руки рычагом с зацепом ног; Совершенствование способов защиты от переворотом разгибанием
26	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
27		Совершенствование защит и контрприемов от переводов в партер		Совершенствование защит и контрприемов от переворотов скручиванием
28		Совершенствование защит и контрприемов от сваливаний		Совершенствование защит и контрприемов от переворотов забеганием

29		Совершенствование защит и контрприемов от бросков наклоном		Совершенствование защит и контрприемов от переворотов перекатом
30		Совершенствование защит и контрприемов от бросков и переводов вращением		Совершенствование защит и контрприемов от переворотов переходом
31	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
32		Совершенствование защит и контрприемов от бросков поворотом		Совершенствование защит и контрприемов от переворотов накатом
33		Совершенствование защит и контрприемов от бросков подворотом		Совершенствование защит и контрприемов от скрестного захвата голени
34		Совершенствование защит и контрприемов от бросков прогибом		Совершенствование удержаний и дожиманий на мосту
35		Совершенствование защит и контрприемов от захватов ног (ноги)		Совершенствование контрприемов и уходов с моста
36	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
37		Совершенствование тактических подготовок для проведения приемов		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
38		Совершенствование способов преодоления блокирующих упоров атакующими захватами		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
39		Совершенствование атакующих действий, связанных с выведением из равновесия		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
40		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
41	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			

42-45	Повторение пройденного материала за весь год
46	Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

1-2-й год

Практика

Физическая подготовка борца

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств борцов является круговая тренировка (КТ). Перед началом занятия с использованием круговой тренировки тренер определяет порядок прохождения станций и обеспечивает группу технологическими картами, которые представляют собой копию комплекса упражнений для каждой станции с указанием физиологических режимов, а также инвентаря, места станции в зале, а также организационно-методических указаний по выполнению каждого упражнения.

Количество групп и станций должно быть одинаковым. Общая разминка продолжительностью 20 мин должна включать в себя ОРУ, игры с элементами единоборства, упражнения на растягивание.

На 1 станции постепенно вводятся более сложные прыжки и перевороты, а также комбинации кувырков, прыжков, переворотов примерно в разных сочетаниях.

На 2 станции осуществляется последовательное освоение различных зон касания, необходимых и подводящих к параллельному освоению атакующих захватом, а также блоков и упоров.

На 3 станции осваиваются упражнения в равновесии, включая различные игры с выведением их равновесия, прыжком через препятствия, упражнения в самостраховке с постепенно возрастающей с трудностью выполнения за счет изменения исходных положений. На этой же станции включаются упражнения в ползании и передвижениях в разных исходных положениях.

На 4 станции последовательно вводят в тренировку разнообразные ОРУ, наиболее эффективными из которых являются упражнения с набивными мячами, лазания по канатам.

На заключительной станции одновременно все занимающиеся играют в подвижные и спортивные игры.

Таблица 20

Программа тренировочного этапа (спортивной специализации) 1-2 годов («Базовая технико-тактическая подготовка»)

№ недели	Стойка	Приемы в стойке	Положение	Приемы в партере
1	2	3	4	5

1		Освоение основных способов маневрирования в разных стойках, с различными захватами, в различных взаимоположениях; Повтор базовой техники в условиях маневрирования	А – сбоку, со стороны ног, со стороны головы	Освоение основных способов маневрирования с различными захватами, в различных взаимоположениях; повтор удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту
2	Ф, ЛО, ПО	Повторение переводов рывком; Повторение переводов нырком	А – сбоку, А - со стороны ног	Повторение переворотов скручиванием
3	Ф, ЛО, ПО	Повторение сваливаний сбиванием Повторение бросков наклоном	А - сбоку	Повторение переворотов забеганием
4	Ф, ЛО, ПО	Повторение бросков поворотом («мельница»); Повторение бросков вращением («вертушка»)	А - сбоку	Повторение переворотов перекатом и переходом
5	ЛО, ПО	Повторение бросков подворотом и прогибом	А – сбоку	Повторение переворотов накатом и прогибом
6	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
7	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование переводов рывком, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов скручиванием, защит и контрприемов от них
8	Ф	Совершенствование переводов нырком, защит и контрприемов от них	П – на животе, А – сверху грудью к П	Совершенствование переворотов разгибанием, защит и контрприемов от них
9	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование переводов вращением, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов переходом, защит и контрприемов от них

10	ЛО, ПО	Совершенствование переводов выседом, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов накатом, защит и контрприемов от них
11	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
12	Ф	Совершенствование бросков наклоном, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов прогибом, защит и контрприемов от них
13	ЛО, ПО	Совершенствование бросков подворотом, защит и контрприемов от них	П – на животе, А – сверху грудью к П	Совершенствование переворотов перекатом, защит и контрприемов от них
14	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование бросков поворотом («мельница»), защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов скручиванием, защит и контрприемов от них
15	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование бросков прогибом, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов накатом, защит и контрприемов от них
16	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
17	ЛО, ПО	Совершенствование сваливаний сбиванием, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов разгибанием, защит и контрприемов от них

18	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование сваливаний скручиванием, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов прогибом, защит и контрприемов от них
19	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование проходов в ноги, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов скручиванием, защит и контрприемов от них
20	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование проходов в ноги, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов накатом, защит и контрприемов от них
21	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
22		Совершенствование переводов рывком, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов скручиванием, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
23	ЛО, ПО	Совершенствование переводов нырком, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов разгибанием, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
24	ЛО, ПО	Совершенствование сваливаний сбиванием захватом ноги, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	П – на животе, А – сверху грудью к П	Совершенствование переворотов накатом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них

25	Ф	Совершенствование бросков наклоном, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений	П – на животе, А – сверху грудью к П	Совершенствование переворотов прогибом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
26	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
27	ЛО, ПО	Совершенствование комбинаций с переводами в партер, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А - сбоку	Совершенствование комбинаций с переворотами скручиванием, защит и контрприемов от них
28	ЛО, ПО	Совершенствование комбинаций со сваливаниями, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А - сбоку	Совершенствование комбинаций с переворотами забеганием, защит и контрприемов от них
29	Ф	Совершенствование комбинаций с бросками наклоном, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А - сбоку	Совершенствование комбинаций с переворотами переходом и перекатом, защит и контрприемов от них
30	ЛО, ПО	Совершенствование комбинаций с бросками вращением, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А - сбоку	Совершенствование комбинаций с переворотами накатом, защит и контрприемов от них
31	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
32	ЛО, ПО	Совершенствование комбинаций с бросками поворотом («мельница»), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку, А – со стороны ног	Совершенствование комбинаций с переворотами разгибанием, защит и контрприемов от них
33	Ф	Совершенствование комбинаций с бросками подворотом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку, А – со стороны ног	Совершенствование комбинаций с переворотом скрестным захватом голени, защит и контрприемов от них

34	ЛО, ПО	Совершенствование комбинаций с бросками прогибом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку, А – со стороны ног, со стороны головы	Совершенствование защит, удержаний и дожиманий на мосту и уходов с моста
35	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование комбинаций с захватами ног, защит и контрприемов от них	А – сбоку, А – со стороны ног, со стороны головы	Совершенствование контрприемов и уходов с моста
36	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
37		Совершенствование тактических подготовок для проведения приемов		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
38		Совершенствование способов преодоления блокирующих упоров атакующими захватами		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
39		Совершенствование атакующих действий, связанных с выведением из равновесия		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
40		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
41	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
42-45	Повторение пройденного материала за весь год			
46	Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку			

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации),
3-4 годы**

Физическая подготовка

В тренировочных этапах 3-4 годов подготовки принципы составления комплексов КТ для развития физических качеств практически те же, что в предыдущем случае. Основной особенностью является то, что в качестве средств тренировки шире используются специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы.

Что касается силовой подготовки, то для спортсменов этого возраста (15-16 лет) можно шире использовать упражнения с более значительными отягощениями (штанга, гири), а также упражнения в парах.

Ниже приводятся примерные комплексы КТ, направленные на совершенствование специфических качеств борца. Все комплексы выполняются после общей разминки.

Таблица 21

Примерные схемы КТ специальной направленности

Содержание	Дозирование	Организационно-методические указания
1	2	3
Комплекс №1	Общее время 1 круга – 8 мин	Выполняют от 2 до 4 кругов с установкой, постепенно сокращая время прохождения 1 круга
1 станция		
Перетягивание палки в парах	1 мин	Борьба за ограниченную территорию (круг, линия)
2 станция		
Поднимание штанги за один конец (можно заменить бревном)	60-80% от мах 10-12 раз в максимальном темпе	Спина прогнута, ноги полусогнуты
3 станция		
Подтягивание на перекладине в сочетании с весом на согнутых руках	10-15 раз в максимальном темпе, вис 15-20 с	
4 станция		
Раскачивание на канате (кольцах), касаясь ногами предмета (мяча), подвешенного на уровне головы	15-20 махов	Руки согнуты, ноги прямые
5 станция		
«Пожарная транспортировка» - перенос партнера на руках (можно обратным захватом туловища или захватом туловища сзади)	2x10 м	Стараться плотно прижать партнера к груди, спина прогнута
6 станция		
Отжимание в упоре на параллельных брусьях	До отказа в максимальном темпе	
7 станция		
Лазание по канату 4 м без помощи ног	2 раза в максимальном темпе	
8 станция		
Сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, набивной мяч за головой	15-20 раз в максимальном темпе	

Комплекс №2	Общее время работы 60 мин	
1 станция		
Борьба на руках	2х3 мин, 1 мин - отдых	Последние 20 с в каждой минуте - спурт
2 станция		
Передвижение на горизонтальной лестнице	4-6 х 8-10 м	
3 станция		
Наклоны с партнером в захвате туловища сзади	4 х 10-12	Спина прогнута. Можно выполнять упражнения, стоя на параллельных скамейках.
4 станция		
Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых руках	4 х (12-15+15-20 с)	В максимальном темпе, хват произвольный
5 станция		
Выталкивание из круга диаметром 2-3 м	3 х 2 мин, 2 перерыва по 30 с	Броски не разрешаются. Допускается отрыв партнера и вынос из круга
6 станция		
Приседание с партнером а) на плечах б) на руках спереди	2 х 10-12 2 х 10-12	Стараться плотно прижать партнера к груди, спина прогнута
7 станция		
Борьба за выигранное положение в скрестном захвате	3 х 2 мин с двумя перерывами по 30 с	
8 станция		
Отжимание в упоре лежа: а) руки на ширине плеч; б) с напрыгиванием на препятствие высотой 10-12 см в) руки разведены г) с хлопками рук	15-20 8-12 12-15 15-20	В максимальном темпе; между сериями перерыв 30-60сек Наскок и соскок с препятствия без видимых пауз Можно с переносом тяжести тела с одной руки на другую Можно с переносом тяжести тела с одной руки на другую
9 станция		
Подъем партнера захватом туловища сзади	4 х 8-10	Стараться плотно прижать партнера к груди, спина прогнута
10 станция		
Лазание по канату 4 м без помощи ног	2-4	

Комплекс №3	Общее время 15 мин	Выполнить 2-3 круга с установкой на сокращение времени прохождения 1 круга
1 станция		
1. Забегание на мосту в обе стороны	10 – вправо, 10 – влево	На качество и скорость выполнения
2. Перевороты на мосту	10-12	В максимальном темпе
2 станция		
1. Лежа на спине, руки в стороны в упоре; опускание прямых ног в стороны	15-20	
2. И.п. – в упоре присев, одна нога в сторону. Перенос веса тела с одной ноги на другую	По 10-15 в каждую сторону	Спина прогнута, отставленная в сторону нога прямая
3 станция		
В парах, сидя спиной друг к другу, ноги в стороны, руки соединены в локтевых суставах. Наклоны вперед, преодолевая регулируемое сопротивление партнера.	По 15-20	В момент максимального сгибания партнер слегка надавливает на спину
4 станция		
Стоя лицом друг к другу, захватив шею двумя руками. Поочередное сгибание головы, преодолевая сопротивление партнера	10-15	Сопротивление максимальное
5 станция		
И.п. – лежа на спине, захватив ноги партнера, стоящего в стойке. Выход в стойку на лопатках	15-20	В максимальном темпе
6 станция		
И.п. – сидя спиной друг к другу, соединив руки в локтевых сгибах, ноги в стороны. Борьба с целью наклонить партнера в свою сторону	3 x 20 с, перерыв 15 с	Во время перерыва встряхнуть руками, распустив хват. Борьба с полным сопротивлением в форме соревнований
7 станция		
Выталкивание партнера за линию, стоя лицом друг к другу, взявшись за руки	3 x 20 с, перерыв 15 с	Борьба в полную силу в форме соревнования

или упираясь ладонями в ладони партнера		
8 станция		
Наматывание и разматывание на блок троса с гирей	5-6	Это же упражнение можно выполнять на тренажере
9 станция		
Борьба за палку одной и двумя руками	1 мин	В форме соревнований
10 станция		
Стоя спиной друг к другу взять друг друга вытянутыми вверх руками:		
1.Наклоняясь вперед	15-20	
2.Вращение в стороны	По 10-15 в каждую сторону	Для усложнения увеличить дистанцию
11 станция		
Передвижение по горизонтальной лестнице	2 x 8-10 м	
12 станция		
Отжимание в упоре лежа, руки шире плеч	15-20	В максимальном темпе
13 станция		
Вставание из стойки в мост, переворот на мосту, возвращение в и.п.	15-20	В максимальном темпе
14 станция		
Лазание по канату 4 м без помощи ног	2	
15 станция		
Перенос партнера на плечах по гимнастической скамейке	2 x 8-10 м	В форме соревнований

Технико-тактическая подготовка

Примерное содержание технико-тактической подготовки представлено в программе практического материала по технике и тактике борьбы для 3-4-го годов этапа спортивной специализации.

Таблица 22

Программа тренировочного этапа (спортивной специализации) 3-4-го годов («Базовая технико-тактическая подготовка»)

№ недели	Стойка	Приемы в стойке	Положение	Приемы в партере
1	2	3	4	5
1		Освоение основных способов маневрирования в	А – сбоку, со стороны ног, со	Освоение основных способов маневрирования с

		разных стойках, с различными захватами, в различных взаимоположениях; Повтор базовой техники в условиях маневрирования	стороны головы	различными захватами, в различных взаимоположениях; повторение удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту
2	Ф, ЛО, ПО	Повторение переводов рывком; Повторение переводов нырком	А – сбоку, А - со стороны ног	Повторение переворотов скручиванием
3	Ф, ЛО, ПО	Повторение сваливаний сбиванием Повторение бросков наклоном	А - сбоку	Повторение переворотов забеганием
4	Ф, ЛО, ПО	Повторение бросков поворотом («мельница»); Повторение бросков вращением («вертушка»)	А - сбоку	Повторение переворотов перекатом и переходом
5	ЛО, ПО	Повторение бросков подворотом и прогибом	А – сбоку	Повторение переворотов накатом и прогибом
6	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
7	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование переводов рывком, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов скручиванием, защит и контрприемов от них
8	Ф	Совершенствование переводов нырком, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений	П – на животе, А – сверху грудью к П	Совершенствование переворотов разгибанием, защит и контрприемов от них
9	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование переводов вращением, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов переходом, защит и контрприемов от них
10	ЛО, ПО	Совершенствование переводов выседом, защит и контрприемов от них с	А - сбоку	Совершенствование переворотов накатом, защит и контрприемов от

		использованием подводящих специально – подготовительных упражнений		них
11	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
12	Ф	Совершенствование бросков наклоном, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов прогибом, защит и контрприемов от них
13	ЛО, ПО	Совершенствование бросков подворотом, защита и контрприемов от них	П – на животе, А – сверху грудью к П	Совершенствование переворотов перекатом, защит и контрприемов от них
14	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование бросков поворотом («мельница»), защит и контрприемов от них	А - сбоку	Совершенствование переворотов скручиванием, защит и контрприемов от них
15	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование бросков прогибом, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов накатом, защит и контрприемов от них
16	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
17	ЛО, ПО	Совершенствование сваливаний сбиванием, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов разгибанием, защит и контрприемов от них
18	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование сваливаний скручиванием, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов прогибом, защит и контрприемов от них
19	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование проходов в ноги, защит и контрприемов от них	А - сбоку	Совершенствование переворотов скручиванием, защит и контрприемов от них

				них
20	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование проходов в ноги, защит и контрприемов от них	А - сбоку	Совершенствование переворотов накатом, защит и контрприемов от них
21	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
22		Совершенствование переводов рывком, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов скручиванием, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
23	ЛО, ПО	Совершенствование переводов нырком, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов разгибанием, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
24	ЛО, ПО	Совершенствование сваливаний сбиванием захватом ноги, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений	П – на животе, А – сверху грудью к П	Совершенствование переворотов накатом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
25	Ф	Совершенствование бросков наклоном, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений	П – на животе, А – сверху грудью к П	Совершенствование переворотов прогибом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
26	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
27	ЛО, ПО	Совершенствование комбинаций с переводами в партер, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А - сбоку	Совершенствование комбинаций с переворотами скручиванием, защит и контрприемов от них

28	ЛО, ПО	Совершенствование комбинаций со сваливаниями, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А - сбоку	Совершенствование комбинаций с переворотами забеганием, защит и контрприемов от них
29	Ф	Совершенствование комбинаций с бросками наклоном, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А - сбоку	Совершенствование комбинаций с переворотами переходом и перекатом, защит и контрприемов от них
30	ЛО, ПО	Совершенствование комбинаций с бросками вращением, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А - сбоку	Совершенствование комбинаций с переворотами накатом, защит и контрприемов от них
31	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
32	ЛО, ПО	Совершенствование комбинаций с бросками поворотом («мельница»), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку, А – со стороны ног	Совершенствование комбинаций с переворотами разгибанием, защит и контрприемов от них
33	Ф	Совершенствование комбинаций с бросками подворотом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку, А – со стороны ног	Совершенствование комбинаций с переворотом скрестным захватом голени, защит и контрприемов от них
34	ЛО, ПО	Совершенствование комбинаций с бросками прогибом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку, А – со стороны ног, со стороны головы	Совершенствование защит, удержаний и дожиманий на мосту и уходов с моста
35	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование комбинаций с захватами ног, защит и контрприемов от них	А – сбоку, А – со стороны ног, со стороны головы	Совершенствование контрприемов и уходов с моста
36	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
37		Совершенствование тактических подготовок для проведения приемов		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
38		Совершенствование способов преодоления блокирующих упоров атакующими захватами		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
39		Совершенствование		Тренировочные схватки по

		атакующих действий, связанных с выведением из равновесия		заданию с выполнением пройденного материала
40		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
41	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
42-45	Повторение пройденного материала за весь год			
46	Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку			

Этапы спортивного совершенствования

Технико-тактическая подготовка

Технико-тактическая подготовка занимающихся этапа спортивного совершенствования включает в себя формирование на базе ранее освоенной базовой техники и тактики борьбы коронной техники и тактики борьбы, позволяющих достичь высоких спортивных результатов.

В процессе индивидуально-групповой технико-тактической подготовки с занимающимися 1-го года на занятиях в соответствии с перечнем возможных в вольной борьбе стоек, захватов, взаимоположений борцов, отличающихся телосложением, борцы по очереди получают задание бороться с использованием запланированного на данную неделю захвата, но с разными соперниками и в разных стойках.

В процессе индивидуально-групповой технико-тактической подготовки с занимающимися 2-го года на занятиях в соответствии с перечнем возможных в вольной борьбе захватов, как в положении стоя, так и в положении партера, борцы по очереди получают задание бороться с использованием запланированного на данную неделю захвата, стойки, взаимоположения.

Индивидуально-групповая тактическая подготовка на 3-м году занятий в группах совершенствования спортивного мастерства направлена на оптимизацию тактических подготовок к коронным приемам и совершенствования комбинационного стиля борьбы.

Таблица 23

Программа практического материала по технике и тактике греко-римской борьбы для этапа спортивного совершенствования

№	Техника и тактика борьбы в стойке	Техника и тактика борьбы в партере
1	2	3
1	Повторение базовой техники в условиях маневрирования в разных стойках, с различными захватами, в различных взаимоположениях	Повторение базовой техники и удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту в условиях маневрирования, с различными захватами, в различных взаимоположениях
2	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском наклоном; Изучение кустового метода построения комбинаций приемов,	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающихся броском наклоном; Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста

	возможных из положений борцов с захватом руки двумя руками	
3	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском подворотом; Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом шеи с рукой	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающихся броском подворотом; Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
4	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском прогибом; Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом туловища	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающихся броском прогибом; Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
5	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском поворотом («мельница»); Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом руки и шеи сверху	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающихся броском накатом
6	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
7	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском вращением; Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом ноги двумя руками	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающихся переворотом скручиванием; Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
8	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся сбиванием; Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом ног	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающихся переворотом забеганием; Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
9	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском скручиванием; Изучение вызовов на захват атакуемым руки и шеи	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающихся переворотом переходом; Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
10	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся переводом рывком;	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающихся переворотом накатом; Повторение удержаний, дожиманий и

	Изучение вызовов на захват атакуемым шеи с рукой	контрприемов с уходом с моста
11	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
12	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся переводом нырком; Изучение вызовов на захват атакуемым туловища	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающихся переворотом прогибом; Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
13	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся переводом вращением; Изучение вызовов на захват атакуемым ноги двумя руками	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающихся переворотом перекатом; Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
14	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся переводом выседом; Изучение вызовов на захват атакуемым ног	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающихся переворотом разгибанием; Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
15	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся сваливанием сбиванием и скручиванием; Изучение комбинаций приемов, возможных в ходе активных действий атакуемого по освобождению от захвата рук	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающихся переворотом скручиванием; Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
16	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
17	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся сваливанием скручиванием; Изучение комбинаций приемов, возможных в ходе активных действий атакуемого по освобождению от захвата ног	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающихся переворотом накатом; Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
18	Совершенствование комбинаций с переводами в партер, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	Совершенствование комбинаций с переворотами скручиванием, защит и контрприемов от них
19	Совершенствование комбинаций со сваливанием сбиванием, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	Совершенствование комбинаций с переворотами забеганием, защит и контрприемов от них
20	Совершенствование комбинаций с бросками наклоном, тактических подготовок к ним, защит и	Совершенствование комбинаций с переворотами переходом и перекатом, защит и контрприемов от них

	контрприемов от них	
21	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
22	Совершенствование комбинаций с бросками вращением, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	Совершенствование комбинаций с переворотами накатом, защит и контрприемов от них
23	Совершенствование комбинаций с бросками поворотом («мельница»), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	Совершенствование комбинаций с переворотами скручиванием, защит и контрприемов от них
24	Совершенствование комбинаций с бросками подворотом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	Совершенствование комбинаций с переворотами забеганием, защит и контрприемов от них
25	Совершенствование комбинаций с бросками прогибом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	Совершенствование комбинаций с переворотами переходом и перекатом, защит и контрприемов от них
26	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
27	Совершенствование комбинаций с захватами ног, защит и контрприемов от них; Совершенствование тактических подготовок для проведения коронных приемов с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	Совершенствование комбинаций с переворотами разгибанием, защит и контрприемов от них
28	Совершенствование комбинаций с захватами ног, защит и контрприемов от них; Совершенствование способов преодоления блокирующих упоров атакующими захватами	Совершенствование комбинаций с переворотом скрестным захватом голени, защит и контрприемов от них
29	Совершенствование комбинаций с захватами ног, защит и контрприемов от них; Совершенствование атакующих действий, связанных с выведением из равновесия	Совершенствование защит, удержаний, дожиманий на мосту и уходов с моста
30	Совершенствование комбинаций с захватами ног, защит и контрприемов от них	Совершенствование защит, удержаний, дожиманий на мосту и уходов с моста
31	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
32-	Тренировочные схватки по заданию	Тренировочные схватки по заданию с

35	с выполнением коронных действий	выполнением коронных действий
36	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
37-40	Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий	Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий
41-44	Повторение пройденного материала за весь год	
45	Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку	

4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	$\approx 120/180$		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx 13/20$	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx 13/20$	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	$\approx 13/20$	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	$\approx 13/20$	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	$\approx 13/20$	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	$\approx 13/20$	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	$\approx 14/20$	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей.

				<p>Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад.</p> <p>Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.</p>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Влияние различных физических упражнений на организм человека	≈ 14/20	января-февраль	<p>Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности центральной нервной системы в результате занятий греко-римской борьбой.</p> <p>Воздействие различных упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц – преодолевающий, уступающий, удерживающий.</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Понятие о врачебном контроле и особой роли его для юного борца	≈ 60/106	Январь-май	Значение данных врачебного исследования для оценки физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания к занятиям греко-римской борьбой. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей

				и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь		Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь		Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь		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	≈ 200	февраль-май		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в 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.
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 200	февраль- май	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.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «греко-римская 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 «греко-римская борьба» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий между обучающимися, и (или) лицами, осуществляющими спортивную подготовку, а также участия в спортивных соревнованиях.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «греко-римская 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 не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «греко-римская борьба» в участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «греко-римская 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 «греко-римская борьба».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Организация учебно-тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем.

Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по спортивной борьбе. Нормы обеспечения спортивной экипировкой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах № 24-25.

Таблица №24

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
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 2 х 3 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

Таблица №25

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки и индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-
3.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-
4.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	-
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	-
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Налокотники (фиксатор)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

	ы локтевых суставов)		ося						
8.	Трико борцовско е	штук	на обуча ющего ося	-	-	1	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками

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

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

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования 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).

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

- наличие тренировочного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

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).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

На этапе начальной подготовки – двух часов;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

На этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

6.3. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников МБУ СШ «Чемпион»

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 г., регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 г. №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019 г., регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 г. №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022 г., 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 г. № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011 г., регистрационный № 22054).

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями №147-ФЗ от 04.06.2018 года).

2. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта греко-римская борьба, утвержденные Приказом Министерством спорта Российской Федерации от 30.10.2022 г. № 1091.

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

Список библиографических источников

4. Альбуханова, К.А. Общие подходы к изучению личности [Электронный ресурс]/ К.А.Абульханова-Славская, А.Н.Славская, Е.А. Леванова, Т.В. Пушкарёва // Педагогика и психология образования, 2018. — № 4. — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/obschie-podhody-k-izucheniyu-lichnosti>

5. Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей: методические рекомендации. — URL: http://vcht.center/wp-content/uploads/MR_Vospitanie-kak-tselevaya-funktsiya-DOD.pdf

6. Золотарева, А. В. Методика преподавания по программам дополнительного образования детей / А. В. Золотарева, Г. М. Криницкая, А. Л. Пикина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 315 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-89561-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513267>.

7. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского, А. З. Катулина. — М.: ФИС, 2020. — 584 с.

8. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А. П. Купцова. — М.: ФИС, 2021. — 424 с.

9. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техн. и инст. физ. культ, (пед. фак.) / Под ред. Г. С.Туманяна. — М.: ФИС, 2023. — 144 с.

10. Алиханов И. И. Техника греко-римской борьбы. — М.: ФиС, 2019.— 216с

11. Алиханов И. И. Техника и тактика греко-римской борьбы. — М.: ФиС, 2020. — 304 с.

12. Галковский Н. М., Керимов Ф.А. Греко-римская борьба. — Ташкент: Медицина, 2021. — 223 с

13. Ленц А. Н. Тактика в спортивной борьбе. — М.: ФиС, 2020. — 152 с.

14. Матушак П. Ф. Сто уроков греко-римской борьбы. — Алма-Ата, 2021.— 304 с.

15. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М.: ФИС, 2020 — 144 с.

16. Юшков О. П., Мишуков А. В., Джгамадзе Р. Г. Спортивная борьба: Книга для тренеров. — М., 2021. — 83 с

17. Сопов В.Ф. «Теория и методика психологической подготовки в современном спорте» Издательство: М.: Кафедра психологии РГУФКСиТ. Год: 2021, стр.120.

18. Курашвили В.А. «Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии» Издательство: Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта. Год: 2021 стр. 114.

19. Журавлёв Д.В. «Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена» Издательство: Питер год 2021, стр. 120.

20. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: ФиС, 2020.

21. Психология спорта высших достижений /Под ред. А.В. Родионова. - М.: ФиС, 2020.
22. Кретти Дж. Б. Психология в современном спорте. - М.: ФиС, 2019.
23. Пуни А.Ц. Состояние психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. – Л. Вопросы психологии спорта.2019.

Перечень Интернет-ресурсов

24. Консультант Плюс www.consultant.ru
25. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
26. Официальный сайт Министерство физической культуры и спорта Оренбургской области <http://www.minsportturizm.orb.ru/>
27. Официальный сайт Всероссийской Федерации греко-римской борьбы <http://www.wrestrus.ru/>
28. Официальный сайт Федерации греко-римской борьбы Оренбургской области <http://www.wrest56.ru/>
29. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>).
30. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>).