

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа спортивно-оздоровительного центра»
Усть-Кутского муниципального образования**



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО «СШ СОЦ» УКМО

В.А. Желонкин

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта спортивная борьба**

Программа разработана с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 30.11.2022 № 1091

Усть-Кут 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа спортивно-оздоровительного центра» Усть-Кутского муниципального образования.

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- Начальной подготовки;
- Учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации)
- Этап совершенствования спортивного мастерства

2. Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1091 (далее – ФССП);

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

- рост спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, 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	2

4. Объем Программы для обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		
	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год
Количество часов в неделю	6	8	8	8	10	12	16	18	20	22	24
Общее количество часов в год	312	416	416	416	520	624	832	936	1040	1144	1248

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

5.1. Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

5.2. 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 соревнованиям				
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	-	14	18

	спортивным соревнованиям			
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	

5.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная борьба»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап	Учебно-	Этап

	начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		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

5.4. Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика, интегральная подготовка.

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

5.6. Учебно-тренировочный процесс в учреждении осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

5.7. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы установлена в часах и не превышает:

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

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

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

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки и	Этапы и годы подготовки
---	-------------------	-------------------------

п/п	иные мероприятия	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		
		1 год	2 год	3 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год
		Недельная нагрузка в часах										
		6	8	8	8	10	12	16	18	20	22	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2				3				4		
		Наполняемость групп (человек)										
		10				8				4		
1.	Общая физическая подготовка	64	75	75	75	80	88	108	120	125	130	140
2.	Специальная физическая подготовка	44	67	67	67	82	96	142	150	170	180	190
3.	Интегральная подготовка	32	50	50	50	82	107	133	140	160	164	170
4.	Участие в спортивных соревнованиях					30	45	73	100	110	115	120
5.	Техническая подготовка	100	125	125	125	122	143	166	180	180	190	198
6.	Тактическая подготовка	20	25	25	25	28	35	50	62	70	80	95
7.	Теоретическая подготовка	20	25	25	25	28	35	50	62	70	80	95
8.	Психологическая подготовка	20	25	25	25	28	35	50	62	70	80	95
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	8	8	8	10	10	20	20	25	35	45
10.	Инструкторская практика					5	5	10	10	15	25	25
11.	Судейская практика					5	5	10	10	15	25	25
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	8	8	8	10	10	10	10	15	20	25
13.	Восстановительные мероприятия	4	8	8	8	10	10	10	10	15	20	25
Общее количество часов в год		312	416	416	416	520	624	832	936	1040	1144	1248

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
1.3.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия; - самостоятельное проведение занятий по физической подготовке; - обучение основным техническим элементам и приемам; - составление комплексов упражнений для развития физических качеств; - подбор упражнений для 	В течение года

		<p>совершенствования техники;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий. 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - сознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья. 	В течение года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	<p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; - обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; - знание и соблюдение основ спортивного питания; формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом. 	В течение года
2.3.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). <p>Рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); 	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; - соответствует климатическим и погодным условиям. 	
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	В течение года
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	февраля
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	
		9 декабря – День Героев Отечества	
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	
3.5.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий	
3.6.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных	В течение года

		мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
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; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. - Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях - Развитие изобретательности и логического мышления - Развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи - Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях). - Развитие навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	В течение года
5.	Восстановительные средства		
5.1.	Педагогические восстановительные средства	- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий; - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; - «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце учебно-тренировочного занятия, между трени-	В течение года

		<p>ровочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;</p> <ul style="list-style-type: none"> - учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); - рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; - планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; - рациональная организация режима дня. 	
5.2.	Педагогические восстановительные средства	<ul style="list-style-type: none"> - аутогенная и психорегулирующая тренировка; - средства внушения (внушенный сон-отдых); - гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; - интересный и разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. 	В течение года
5.	Нравственное воспитание		
5.1.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	Через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
5.2.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года

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

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

3) раскрытие перед занимающимися спортивной борьбой молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) формирование у занимающихся спортивной борьбой молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Ответственный: тренер. Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Теоретические занятия «Ценность спорта. Честная игра»	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Ответственный: тренер. Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА Проведение викторины на крупных спортивных

			мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ответственный: спортсмен. Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Сайт РАА «РУСАДА»
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Ответственный: тренер. Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА». Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера и родителей в процессе формирования Антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Ответственный: тренер. Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: Сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ответственный: спортсмен. Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования на сайте РАА «РУСАДА».

	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Семинар для спортсменов и тренеров. «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Ответственный: тренер. Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА. Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ответственный: спортсмен. Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. на сайте РАА «РУСАДА».
	2. Семинар. «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

9. На этапах совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки не предусмотрена.

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

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

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологическим средства восстановления

1. гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера,
- душ, теплые ванны,
- прогулки на свежем воздухе,
- рациональные режимы дня и сна, питания,
- рациональное питание, витаминизация,
- тренировки в благоприятное время суток;

2. физиотерапевтические средства:

– душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин;

- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в учебно-тренировочных группах и в группах спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы учебно-тренировочных нагрузок.

Повышаются требования к планированию занятия. Методически неправильно построенное учебно-тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность спортсменов в полноценном белке, витаминах и минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее, эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств в комплексе. При составлении восстановительных комплексов следует в начале применять средства общего воздействия, а затем – локального (местного).

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. После окончания занятий

с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то в дополнительных восстановительных средствах нет необходимости, так как их применение снижает тренировочный эффект.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

– демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

– показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

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	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0

2.2	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее	не менее
			2	3

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	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			5	
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки		спортивные разряды –	

	(свыше трех лет)	«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
--	------------------	--

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	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	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 (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			7,0	
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

VI. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Этап начальной подготовки

Технико-тактическая подготовка

Основные положения в борьбе – стойки, партер, положения, дистанции, элементы маневрирования.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках.

Стойки — правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

Передвижения — обычными шагами, подшагиванием.

Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты — на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках.

Упоры, нырки, уклоны. Захваты — за руки, ноги, голени, предплечья, плечи).

Падения — на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера.

Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге. Маневрирования в различных стойках.

Положения борца — по отношению к ковру (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и 30 колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику — лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

Сближение с партнером — подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера — отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия борца, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия борца, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Борьба в партере: Перевороты скручиванием – захватом дальних руки и бедра снизу-спереди, захватом скрещенных голени, захватом скрещенных голени.

Перевороты забеганием – захватом шеи из-за дальнего плеч, прижимая ближнюю руку бедром. Перевороты перекатом – захватом шеи с бедром.

Перевороты переходом – захватом шеи и бедра изнутри.

Перевороты скручиванием – захватом руки(шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри, захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги, переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени.

Перевороты переходом – с ключом и зацепом одноименной ноги, захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги.

Перевороты перекатом – захватом шеи сверху и дальней голени; захватом шеи сверху и ближнего бедра; захватом шеи с бедром.

Перевороты накатом – захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой, захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой, контрприемы от переверотов.

Борьба в стойке:

Сваливание сбиванием – захватом ног.

Броски наклоном – захватом руки с задней подножкой. Броски поворотом (мельница) – захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Переводы рывком – захватом шеи сверху и разноименного бедра, захватом одноименной руки с подножкой.

Переводы нырком - захватом ног.

Броски наклоном - захватом руки и туловища с подножкой.

Броски поворотом (мельница) - захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Броски подворотом – захватом руки через плечо с передней подножкой.

Переводы рывком – захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой).

Переводы нырком – захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой.

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

Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа.

Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Броски – 1-го года обучения.

1. Боковая подсечка
2. Передняя подсечка в колено
3. Бросок через бедро скручиванием
4. Задняя подножка

Приемы борьбы лежа -1-го года обучения

1. Удержание сбоку с захватом руки и головы
2. Удержание поперек с захватом головы и туловища
3. Удержание со стороны ног с обхватом за туловище
4. Удержание со стороны головы захватом пояса 31
5. Переворачивание захватом двух рук сбоку
6. Переворачивание захватом руки и бедра изнутри
7. Переворачивание захватом пояса и руки из-под плеча

Методические приемы обучения технике, защит и приемов

Броски – 2-го года обучения.

1. Передняя подсечка
2. Бросок через бедро подбивом
3. Зацеп изнутри разноименной ногой
4. Проход за ногу
5. Отхват

Приемы борьбы лежа 2-го года обучения.

1. Удержание верхом.
2. Двойной узел ног.
3. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.
4. Переворачивание ногами.
5. Переворачивание ногами (ножницы).
6. Прорыв на удержание.

Борьба в стойке:

Сваливание сбиванием – захватом ног. Б

броски наклоном – захватом руки с задней подножкой.

Броски поворотом (мельница) – захватом руки и одноименной ноги изнутри. Переводы рывком – захватом шеи сверху и разноименного бедра, захватом одноименной руки с подножкой.

Переводы нырком - захватом ног.

Броски наклоном - захватом руки и туловища с подножкой.

Броски поворотом (мельница) - захватом руки и одноименной ноги изнутри.
Броски подворотом – захватом руки через плечо с передней подножкой.
Переводы рывком – захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой).
Переводы нырком – захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой.

Броски – 3-го года обучения.

Броски наклоном - захватом руки и туловища с подножкой.
Броски поворотом (мельница) - захватом руки и одноименной ноги изнутри.
Броски подворотом – захватом руки через плечо с передней подножкой.
Переводы рывком – захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой).
Переводы нырком – захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Тактика проведения захватов бросков и удержаний. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действия для проведения захватов, бросков, удержаний.

Тактика ведения поединка: - сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); - постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику); - проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера; - проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты борьбы в партере; - перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения; - постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику); - проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера; - проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты борьбы в партере. 32 Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня. Методические приемы обучения технике, защит и приемов.

Выполнение приемов на более тяжелых партнерах. Проведение спарринга с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1—2 минуты).

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка - Прыжки, бег и метания. - Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении. - Прикладные упражнения. - Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при броске в парах. - Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). - Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг-1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.). - Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. - Упражнения в самостраховке и страховке партнера. - Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д. Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты. Лыжный спорт. Плавание.

Упражнения для развития специальных физических качеств:

Гибкости - выделяют три разновидности упражнений: - силовые упражнения; - упражнения на расслабление мышц; - упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Быстроты: проведение схваток с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Ловкости: акробатические, гимнастические упражнения, спортивные, подвижные игры.

Силы: упражнения с отягощением массой собственного тела, упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, прыжковые упражнения, упражнения в преодолении сопротивления партнера или дополнительного сопротивления.

Выносливости: проведение схваток с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

Упражнения на координацию, применимые к данному виду спорта: работа в парах, работа с манекеном, имитационные упражнения, специализированные игровые комплексы. Количество соревновательных схваток – 8-12.

Тренировочный этап (1-2 год)

Технико-тактическая подготовка

Техника Элементы скручиванием. Захватом дальней руки снизу и бедра изнутри.

Захватом на рычаг, прижимая голову бедром. Контрприемы.

Перевороты забеганием. Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром. Захватом руки на ключ и дальней голени.

Перевороты переходом. Захватом скрещенных голени. Захватом за подбородок и зацепом ближнего бедра. Зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом

Перевороты перекатом. Захватом на рычаг с зацепом голени. Обратным захватом дальнего бедра. Захватом дальней голени двумя руками.

Перевороты разгибанием. Отбивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри. Отбивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча.

Борьба в стойке.

Сваливание сбиванием. Захватом ноги, захватом туловища, зацепом голенью снаружи (изнутри). Скручиванием с захватом рук, отбивом изнутри.

Броски наклоном. Захватом ног. Захватом туловища и разноименной ноги с обхватом. Бросок поворотом («Мельница»). Захватом шеи и одноименной ноги изнутри. Бросок подворотом. Захват руки и шеи с передней подножкой. Бросок прогибом. Захватом руки и туловища с подножкой. Перевод нырком. Захватом разноименных рук и бедра сбоку. Захватом ноги.

Техника вольной борьбы в партере.

Перевороты скручиванием - захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху; - захватом руки на ключ, ближнего бедра и зацепом другой ноги из-под захваченной; - захватом руки на ключ и дальней голени.

Переворот разгибанием - захватом шеи из-под плеча и зацепом ног.

Переворот переходом - захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки.

Перевороты накатом - захватом разноименного запястья между ног; - захватом туловища и предплечья изнутри с зацепом ноги стопой.

Бросок прогибом - обратным захватом туловища и ближнего бедра.

Перевороты скручиванием - переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-изнутри;

- переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра;

- переворот скручиванием захватом шеи рычагом, прижимая голову бедром;

- переворот захватом скрещенных голени;

- переворот скручиванием захватом руки и бедра зацепом дальней ноги снизу-изнутри;

- переворот скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча);

- переворот скручиванием обратным захватом дальнего бедра;

- переворот скручиванием захватом двойного скрещения голени;

- переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней голени (бедра) снизу-изнутри;

- переворот скручиванием захватом дальней руки и голени; 3б - переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча, зажимая руку бедрами;

- переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром;

- переворот скручиванием захватом разноименного запястья снизу-сзади.

Перевороты забеганием

- переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени, прижимая руку бедром;
- переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром.

Перевороты переходом

- переворот переходом захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки;
- переворот переходом захватом руки (шеи) с зацепом дальней ноги стопой изнутри;
- переворот переходом захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки;
- переворот переходом захватом скрещенных голеней.

Перевороты накатом - переворот накатом захватом руки на ключ и бедра;

- переворот накатом захватом предплечья изнутри и дальнего бедра;
- переворот накатом захватом разноименного запястья с зацепом ноги стопой;
- переворот накатом захватом руки на ключ и голени;
- переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Перевороты прогибом - переворот прогибом захватом плеча и шеи сбоку;

- переворот прогибом захватом руки на ключ и другой руки под плечо;
- переворот прогибом захватом шеи с ногой;

Перевороты перекатом

- переворот перекатом захватом шеи с бедром, голенью;
- переворот перекатом захватом шеи и дальней голени;
- переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью;
- переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра;
- переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и бедра;
- переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги снизу-изнутри;
- переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с голенью;
- переворот перекатом захватом шеи из-под дальнего плеча с зацепом голени;
- переворот перекатом обратным захватом ближнего бедра из-под дальнего;
- переворот перекатом обратным захватом ноги, прижимая голову;
- переворот перекатом захватом дальней руки снизу-изнутри и бедра;
- переворот перекатом обратным захватом туловища, прижимая голову.

Перевороты разгибанием

- переворот разгибанием захватом головы;
- переворот разгибанием захватом шеи из-под дальнего плеча с отбивом ноги;
- переворот разгибанием (с переходом) захватом руки (подбородка) с отбивом ноги;
- переворот разгибанием захватом шеи из-под плеча с зацепом ног;
- переворот разгибанием захватом дальней руки рычагом с отбивом ноги;
- переворот разгибанием захватом руки рычагом с зацепом ног;
- переворот разгибанием захватом дальней голени с отбивом ноги;
- переворот разгибанием захватом дальней руки сверху-изнутри с ножницами;

Техника вольной борьбы в стойке.

Переводы рывком: - перевод рывком захватом ноги;

- перевод рывком захватом одноименного плеча и бедра;
- перевод рывком за руку с подножкой; - перевод рывком за руку с подсечкой дальней ноги.

Переводы нырком:

- перевод нырком захватом руки и бедра;
- перевод нырком захватом шеи и туловища с подножкой; 37
- перевод нырком захватом ног;
- перевод нырком захватом руки и туловища с подножкой;

- перевод нырком захватом шеи и бедра; - перевод нырком захватом ноги;
- перевод нырком захватом туловища с подножкой.

Переводы вращением («Вертушка»):

- перевод вращением захватом руки сверху споследующим захватом голени сзади;
- перевод вращением захватом руки снизу споследующим захватом голени сзади;
- перевод вращением захватом разноименной ноги.

Переводы выседом:

- перевод выседом захватом ноги через плечо;
- перевод выседом захватом голени сзади.

Броски наклоном:

- бросок наклоном захватом ног;
- бросок наклоном захватом руки двумя руками с задней подножкой;
- бросок наклоном захватом разноименной ноги и туловища с обхватом;
- бросок наклоном захватом туловища и бедра сбоку;
- бросок наклоном захватом шеи и бедра сбоку;
- бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой;
- бросок наклоном захватом разноименной руки и бедра сбоку;
- бросок наклоном захватом разноименной руки и ноги;
- бросок наклоном захватом шеи и разноименной ноги;
- бросок наклоном захватом разноименной руки и ноги с обхватом изнутри;
- бросок наклоном захватом одноименной ноги изнутри;
- бросок наклоном захватом туловища и одноименного бедра изнутри;
- бросок наклоном захватом руки с обхватом;
- бросок наклоном захватом туловища и ноги с подножкой;
- бросок наклоном захватом руки и туловища с обхватом;
- бросок наклоном захватом разноименной ноги с обхватом. Броски подворотом:
- бросок подворотом захватом руки и ноги;
- бросок подворотом захватом руки на плечо;
- бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом разноименной ноги;
- бросок подворотом захватом руки сверху с подхватом;
- бросок подворотом захватом руки и ноги с подхватом;
- бросок подворотом захватом руки и туловища с передней подножкой;
- бросок подворотом захватом руки и туловища сбоку с подхватом;
- бросок подворотом захватом руки и шеи сверху;
- бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища с подхватом.

Броски поворотом («Мельница»):

- бросок поворотом захватом руки и туловища;
- бросок поворотом захватом разноименных руки и ноги снаружи;
- бросок поворотом захватом рук под плечи;
- бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги изнутри;
- бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги изнутри;
- бросок поворотом захватом одноименной руки и разноименной ноги.

Броски прогибом:

- бросок прогибом захватом шеи и бедра сбоку;
- бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой;
- бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой;
- бросок прогибом захватом руки и туловища с отбивом;
- бросок прогибом захватом руки и бедра сбоку;

- бросок прогибом захватом шеи сверху и разноименного бедра изнутри;
- бросок прогибом захватом туловища и бедра сбоку;
- 38 - бросок прогибом захватом рук с подножкой (подсечкой);
- бросок прогибом захватом руки и одноименной ноги с подсечкой;
- бросок прогибом захватом рук с отбивом;
- бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Броски вращением («Вертушка»):

- бросок вращением захватом разноименной ноги;
- бросок вращением захватом одноименной ноги; Броски сбиванием:
- бросок сбиванием захватом шеи и дальней ноги спереди;
- бросок сбиванием захватом руки и туловища с боковой подсечкой.

Броски скручиванием:

- бросок скручиванием захватом руки и туловища с подножкой.

Броски седом: - бросок седом захватом руки и туловища;

Сваливания сбиванием: - сваливание сбиванием захватом ног;

- сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом ноги снаружи;
- сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги;
- сваливание сбиванием захватом ноги;
- сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом голенью, стопой изнутри;
- сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом разноименной голени изнутри;
- сваливание сбиванием захватом шеи сверху и одноименной ноги;
- сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом голенью;
- сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом разноименной стопы снаружи.

Сваливания скручиванием:

- сваливание скручиванием захватом руки двумя руками с отбивом;
- сваливание скручиванием захватом руки и шеи с отбивом;
- сваливание скручиванием захватом шеи с рукой с подножкой.

Удержания, дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста:

- удержание поперек и дожим захватом разноименной руки и шеи;
- удержание сбоку и дожим захватом разноименной руки и одноименной ноги;
- удержание со стороны ног, дожим захватом ног;
- удержание и дожим сбоку захватом руки и шеи;
- удержание и дожим сбоку захватом руки и туловища;
- удержание и дожим сбоку захватом туловища и разноименного запястья;
- удержания и дожимы со стороны головы захватом рук под плечи, находясь спиной к партнеру;
- удержание и дожим со стороны ног захватом туловища;
- удержание и дожим сбоку захватом туловища с рукой;
- удержание и дожим со стороны головы захватом плеча и шеи спереди;
- удержание и дожим поперек захвата плеча и шеи;
- удержание и дожим сбоку захватом руки двумя руками.

Тренировочные задания:

1. Тренировочные задания по решению эпизодов схватки.
2. Тренировочные задания с использованием положения мост.
3. Тренировочные задания по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами.
4. Тренировочные задания по созданию условий для проведения технико-тактических действий.

5. Тренировочные задания по освоению навыков.
6. Тренировочные задания по освоению способов создания рычага сил для опрокидывания.
7. Тренировочные задания по созданию критической ситуации.
8. Тренировочные задания по завоеванию активной позиции.
9. Тренировочные задания по совершенствованию защитных действий.

Однонаправленные комбинации: Подсечка изнутри — зацеп изнутри под одноименную ногу, подсечка изнутри — бросок с обратным захватом ног, обхват — бросок через грудь, подсад бедром сзади — бросок через грудь, бросок через спину — боковой переворот, подсад голенью спереди — бросок через голову, подсечка изнутри — зацеп изнутри.

Разнонаправленные действия: Бросок через бедро — бросок через грудь, зацеп снаружи — бросок через спину, бросок через плечи — бросок через спину, подсечка изнутри — подхват изнутри, подсечка изнутри — подхват изнутри, подсечка изнутри — передняя подножка, подсечка изнутри — бросок через плечи. Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоялежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Тактика Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действия для проведения захватов, бросков, удержаний. Основные положения в борьбе. Взаимоположение борцов при проведении приемов в стойке; Взаимоположение борцов при проведении приемов в партере. Элементы маневрирования. Маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке и в партере; со сменой захватов. Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват. Маневрирование с задачей освободиться от захвата. Маневрирование с задачей осуществить свой захват. Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой. Маневрирование с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема. Атакующие и блокирующие захваты. Освоение блокирующих захватов и упоров. Освоение способов освобождения от захватов. Тактика ведения поединка: Совершенствование тактики ведения поединка. Изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левостойчники, правостойчники, темповики).

Способы отдыха в поединке — увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками), защита позой, положением.

Способы утомления противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения, нагрузка противника весом своего тела, маневрирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лежа.

Тактика участия в соревнованиях. Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач — правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств Быстроты: легкая атлетика - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине

за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с. Ловкости: - челночный бег 3x10 м, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой. Выносливости: бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Силы: гимнастика - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату, поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы – приседания с отягощением. Поединки на руках, на ногах, руки-ноги. Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол. Лыжные гонки. Плавание. Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, отталкивание руками от ковра с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты игры с элементами противоборства.

Специальная физическая подготовка Методы организации занимающихся при разучивании технических действий борцов. - Организация занимающихся без партнера в строю. - Акробатические упражнения. - Упражнения на «мосту». - Упражнения в самостраховке. - Упражнения с партнером. - Усвоение приема по заданию тренера. - Условная схватка, имитационные упражнения. - Тренировка на снарядах. Тренировка силы и точности удара на манекенах. - Схватка по заданию. - Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек — перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; - Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке. - Специализированные игровые комплексы.

Психологическая подготовка

Волевая подготовка Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильными титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий. Настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником; в условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20-40 с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего. Решительности: режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке - остановка, разбор, исправление.

Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности. Для развития находчивости: в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных бросков, удержаний, болевых, удушений, контрприемов, комбинаций, повторных атак, угроз.

Нравственная подготовка Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера. Совершенствование способности борца соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на

тренировке, в соревнованиях). Формировать в общей беседе посильные задачи перед конкретными борцами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с борцами других школ. Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими борцами со стороны старших. Научить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

Теоретическая подготовка Вольная борьба в России Успехи российских борцов в международных соревнованиях – чемпионатах Европы, Мира. Успехи борцов спортивной школы, коллектива. Гигиенические знания Весовой режим борца. Сгонка веса. Водно-солевой обмен. Питание. Закаливание. Самочувствие борца в условиях тренировки и соревнований. Врачебный контроль и самоконтроль Самоконтроль борца, дневник самоконтроля, объективные данные - вес динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям вольной борьбой.

Основы техники Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях, контактах расположениях. Равновесие, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов защит. Методика тренировки Методы развития физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные).

Правила соревнований Значения соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Анализ соревнований Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки борца. Определение путей дальнейшего обучения. Стенография содержания поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности борцов – объем, разнообразие, эффективность. Планирование подготовки Периодизация подготовки борца. Периоды подготовительный, соревновательный, переходный. Этапы подготовительного периода - этап общеподготовительный, специальноподготовительный. Этапы соревновательного периода - этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода - переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап.

Тренировочный этап (3-4 год)

Технико-тактическая подготовка

Техника Совершенствование основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов, предусматривающих: -

- быстро и надежно осуществлять захват;
- быстро перемещаться;
- предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освободиться от него;
- выводить из равновесия соперника;
- сковывать его действия;
- быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для достижения преимущества;
- вынуждать отступать соперника теснением по ковру в захвате;
- готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз и др.

Техника вольной борьбы в партере.

Перевороты скручиванием: - захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху;

- захватом руки на ключ, ближнего бедра и зацепом другой ноги из-под захваченной;
- захватом руки на ключ и дальней голени.

Переворот разгибанием: - захватом шеи из-под плеча и зацепом ног.

Переворот переходом: - захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки.

Перевороты накатом: - захватом разноименного запястья между ног;

- захватом туловища и предплечья изнутри с зацепом ноги стопой.

Бросок прогибом: - обратным захватом туловища и ближнего бедра.

Перевороты скручиванием: - переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-изнутри;

- переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра;

- переворот скручиванием захватом шеи рычагом, прижимая голову бедром;

- переворот захватом скрещенных голени;

- переворот скручиванием захватом руки и бедра зацепом дальней ноги снизу-изнутри; 4

- переворот скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча); - переворот скручиванием обратным захватом дальнего бедра;

- переворот скручиванием захватом двойного скрещения голени;

- переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней голени (бедра) снизу-изнутри;

- переворот скручиванием захватом дальней руки и голени;

- переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча, зажимая руку бедрами;

- переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром;

- переворот скручиванием захватом разноименного запястья снизу-сзади.

Перевороты забеганием: - переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени, прижимая руку бедром;

- переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром.

Перевороты переходом: - переворот переходом захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки;

- переворот переходом захватом руки (шеи) с зацепом дальней ноги стопой изнутри;

- переворот переходом захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки;

- переворот переходом захватом скрещенных голени.

Перевороты накатом: - переворот накатом захватом руки на ключ и бедра; -

переворот накатом захватом предплечья изнутри и дальнего бедра;

- переворот накатом захватом разноименного запястья с зацепом ноги стопой;

- переворот накатом захватом руки на ключ и голени;

- переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Перевороты прогибом: - переворот прогибом захватом плеча и шеи сбоку;

- переворот прогибом захватом руки на ключ и другой руки под плечо;

- переворот прогибом захватом шеи с ногой;

Перевороты перекатом: - переворот перекатом захватом шеи с бедром, голенью;

- переворот перекатом захватом шеи и дальней голени;

- переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью;

- переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра;

- переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и бедра;

- переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги снизу-изнутри;

- переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с голенью;

- переворот перекатом захватом шеи из-под дальнего плеча с зацепом голени;

- переворот перекатом обратным захватом ближнего бедра из-под дальнего;

- переворот перекатом обратным захватом ноги, прижимая голову;

- переворот перекатом захватом дальней руки снизу-изнутри и бедра;

- переворот перекатом обратным захватом туловища, прижимая голову.

- Перевороты разгибанием: - переворот разгибанием захватом головы;
- переворот разгибанием захватом шеи из-под дальнего плеча с отбивом ноги;
- переворот разгибанием (с переходом) захватом руки (подбородка) с отбивом ноги;
- переворот разгибанием захватом шеи из-под плеча с зацепом ног;
- переворот разгибанием захватом дальней руки рычагом с отбивом ноги;
- переворот разгибанием захватом руки рычагом с зацепом ног;
- переворот разгибанием захватом дальней голени с отбивом ноги;
- переворот разгибанием захватом дальней руки сверху-изнутри с ножницами;

Техника вольной борьбы в стойке.

- Переводы рывком: - перевод рывком захватом ноги;
- перевод рывком захватом одноименного плеча и бедра;
- перевод рывком за руку с подножкой;
- перевод рывком за руку с подсечкой дальней ноги.

- Переводы нырком: - перевод нырком захватом руки и бедра; -
перевод нырком захватом шеи и туловища с подножкой;
- перевод нырком захватом ног;
- перевод нырком захватом руки и туловища с подножкой;
- перевод нырком захватом шеи и бедра; - перевод нырком захватом ноги;
- перевод нырком захватом туловища с подножкой.

Переводы вращением («Вертушка»): - перевод вращением захватом руки сверху
споследующим захватом голени сзади;

- перевод вращением захватом руки снизу последующим захватом голени сзади;
- перевод вращением захватом разноименной ноги.

Переводы выседом: - перевод выседом захватом ноги через плечо;
- перевод выседом захватом голени сзади.

- Броски наклоном: - бросок наклоном захватом ног;
- бросок наклоном захватом руки двумя руками с задней подножкой;
- бросок наклоном захватом разноименной ноги и туловища с обхватом;
- бросок наклоном захватом туловища и бедра сбоку;
- бросок наклоном захватом шеи и бедра сбоку;
- бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой;
- бросок наклоном захватом разноименной руки и бедра сбоку;
- бросок наклоном захватом разноименной руки и ноги;
- бросок наклоном захватом шеи и разноименной ноги;
- бросок наклоном захватом разноименной руки и ноги с обхватом изнутри;
- бросок наклоном захватом одноименной ноги изнутри;
- бросок наклоном захватом туловища и одноименного бедра изнутри;
- бросок наклоном захватом руки с обхватом;
- бросок наклоном захватом туловища и ноги с подножкой;
- бросок наклоном захватом руки и туловища с обхватом;
- бросок наклоном захватом разноименной ноги с обхватом.

- Броски подворотом: - бросок подворотом захватом руки и ноги;
- бросок подворотом захватом руки на плечо;
- бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом разноименной ноги;
- бросок подворотом захватом руки сверху с подхватом;
- бросок подворотом захватом руки и ноги с подхватом;
- бросок подворотом захватом руки и туловища с передней подножкой;
- бросок подворотом захватом руки и туловища сбоку с подхватом;

- бросок подворотом захватом руки и шеи сверху;
- бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища с подхватом.
- Броски поворотом («Мельница»): - бросок поворотом захватом руки и туловища;
- бросок поворотом захватом разноименных руки и ноги снаружи; -
- бросок поворотом захватом рук под плечи;
- бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги изнутри;
- бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги изнутри;
- бросок поворотом захватом одноименной руки и разноименной ноги.

Броски прогибом: - бросок прогибом захватом шеи и бедра сбоку;

- бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой;
- бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой;
- бросок прогибом захватом руки и туловища с отбивом;

45 - бросок прогибом захватом руки и бедра сбоку;

- бросок прогибом захватом шеи сверху и разноименного бедра изнутри;
- бросок прогибом захватом туловища и бедра сбоку;
- бросок прогибом захватом рук с подножкой (подсечкой);
- бросок прогибом захватом руки и одноименной ноги с подсечкой;
- бросок прогибом захватом рук с отбивом;
- бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Броски вращением («Вертушка»): - бросок вращением захватом разноименной ноги;

- бросок вращением захватом одноименной ноги;

Броски сбиванием: - бросок сбиванием захватом шеи и дальней ноги спереди;

- бросок сбиванием захватом руки и туловища с боковой подсечкой.

Броски скручиванием: - бросок скручиванием захватом руки и туловища с подножкой.

Броски седом: - бросок седом захватом руки и туловища;

Сваливания сбиванием: - сваливание сбиванием захватом ног;

- сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом ноги снаружи;
- сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги;
- сваливание сбиванием захватом ноги;
- сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом голенью, стопой изнутри;
- сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом разноименной голени изнутри;
- сваливание сбиванием захватом шеи сверху и одноименной ноги;
- сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом голенью;
- сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом разноименной стопы

снаружи. Сваливания скручиванием: - сваливание скручиванием захватом руки двумя руками с отбивом;

- сваливание скручиванием захватом руки и шеи с отбивом;
- сваливание скручиванием захватом шеи с рукой с подножкой.

Удержания, дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста: -

- удержание поперек и дожим захватом разноименной руки и шеи;
- удержание сбоку и дожим захватом разноименной руки и одноименной ноги;
- удержание со стороны ног, дожим захватом ног;
- удержание и дожим сбоку захватом руки и шеи;
- удержание и дожим сбоку захватом руки и туловища;
- удержание и дожим сбоку захватом туловища и разноименного запястья;
- удержания и дожимы со стороны головы захватом рук под плечи, находясь спиной к партнеру;
- удержание и дожим со стороны ног захватом туловища;

- удержание и дожим сбоку захватом туловища с рукой;
- удержание и дожим со стороны головы захватом плеча и шеи спереди;
- удержание и дожим поперек захватом плеча и шеи;
- удержание и дожим сбоку захватом руки двумя руками.

Тренировочные задания:

1. Тренировочные задания по решению эпизодов схватки.
2. Тренировочные задания с использованием положения мост
3. Тренировочные задания по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами.
4. Тренировочные задания по созданию условий для проведения технико-тактических действий.
5. Тренировочные задания по освоению навыков.
6. Тренировочные задания по освоению способов создания рычага сил для опрокидывания.
7. Тренировочные задания по созданию критической ситуации.
8. Тренировочные задания по завоеванию активной позиции.
9. Тренировочные задания по совершенствованию защитных действий.

Однонаправленные комбинации: Подсечка изнутри — зацеп изнутри под одноименную ногу, подсечка изнутри — бросок с обратным захватом ног, обхват — бросок через грудь, подсад бедром сзади — бросок через грудь, бросок через спину — боковой переворот, подсад голенью спереди — бросок через голову, подсечка изнутри — зацеп изнутри. Разнонаправленные действия Бросок через бедро — бросок через грудь, зацеп снаружи — бросок через спину, бросок через плечи — бросок через спину, подсечка изнутри — подхват изнутри, подсечка изнутри — подхват изнутри, подсечка изнутри — передняя подножка, подсечка изнутри — бросок через плечи. 1.2. Тактика Совершенствование тактики ведения поединка.

Изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левостойники, правостойники, темповики). Способы отдыха в поединке — увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками), защита позой, положением.

Способы утомления противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения, нагрузка противника весом своего тела, маневрирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лежа.

Тактика участия в соревнованиях. Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач — правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки. Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим

штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг., упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км; Плавание: для развития быстроты - проплывание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости - проплывание дистанций 50 м, 100 м, 200 м, 300 м. 47 2.2. Специальная физическая подготовка

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями борца — бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. При движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент “отрыва” его от ковра). Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности): Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами — 4—6 минут. 1—2-я серии — имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3—4-я серии — имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия — имитация броска через грудь. Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера). 1-я серия — 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия — 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия — 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия — броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном. Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности): Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция - борьба за захват- 1 минута; 2-я станция - борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция - борьба в стойке по заданию - 2 минуты; 4-я станция- борьба лежа по заданию - 1 минута; 5-я станция - борьба без кимоно - 2 минуты; 6-я станция - борьба лежа - 1 минута; 7-я станция - борьба в стойке за захват - 1 минута; 8-я станция - борьба лежа - 1 минута; 9-я станция - борьба в стойке за захват - 1 минута; 10-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 11-я станция - борьба в стойке - 2 минуты. 3. Психологическая подготовка 3.1. Волевая подготовка Состояния борцов перед поединком: боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия. Параметры мотивов - неосознанные, осознанные. Мотивы, сформированные своим прошлым опытом, опытом других детей. Потребности - физиологические, биологические, потребности влечения, психологические потребности, социальные потребности. Лидерство в вольной борьбе - лидер, ориентированный на решение задач, лидер, ориентированный на группу. Уровни тревожности. Характеристика низкого уровня тревожности - незначительный тремор рук; характеристика среднего уровня тревожности - прерывистое дыхание, появление противника, наблюдение за разминкой противника, реакция на незнакомую обстановку; характеристика высокого уровня тревожности – критика тренера, родителей, появление основного противника, начало поединка. Саморегуляция состояний борца. Методы снижения тренировки – снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование того вида стресса, с которым борцу предстоит встретиться в соревнованиях.

Нравственная подготовка Социальные факторы в спорте. Личностные черты борца - агрессивность, интеллект, твердость характера, тревожность, уверенность в себе, забота о собственной внешности и здоровье, авторитарность, стремление к достижениям, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, экстраверсия (легкость в общении), интроверсия (затрудненность в общении). Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск

новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

Теоретическая подготовка. Основы тренировки борца Понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка - иррадиация нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация движений. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки. Организация и содержание занятий Виды занятий - теоретические, организационные. Занятия по овладению навыками противоборства (учебные, учебно-тренировочные, контрольные, модельные, собственно соревнования - главные, основные, подготовительные), занятия по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия.

Планирование подготовки

Методы планирования: программно-целевой, моделирование макроцикла (графическое). Составление индивидуального плана подготовки. Определение цели подготовки. Методика составления индивидуальных планов по различным сторонам подготовки – технической, тактической, физической, психологической. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.

Документы планирования: программа, тренировочный план, план-график, план-конспект. Планирование недельного микроцикла. Составление индивидуального плана. Контроль и учет подготовки Виды контроля - оперативный, поэтапный, углубленный. Виды учета - предварительный, текущий, итоговый. Форма учета - дневник спортсмена. Коррекция планов. Развитие и состояние вольной борьбы Сведения о развитии вольной борьбы за истекший год - количество занимающихся, подготовленных разрядников. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь. Анализ важнейших всероссийских и международных соревнований. Задачи дальнейшего совершенствования теории и методики вольной борьбы. Прогнозирование спортивных результатов Классификация прогнозов - краткосрочный, среднесрочный, долгосрочный. Прогнозирование прироста спортивных результатов. Темпы прироста. Возраст и время достижения высших результатов. Многолетняя динамика спортивных результатов сильнейших борцов Мира, Европы, России. Правила соревнований по вольной борьбе Положение борцов. Оценка выполнения бросков. Уклонение от противоборства. Жесты судей. Последние изменения в правилах соревнований по вольной борьбе. Техничко-тактическая подготовка Методы совершенствования технико-тактической подготовки - метод повторения ситуаций; метод изменения условий, метод внесения эпизодов. Определение и исправление ошибок в технике и тактике вольной борьбы. Отбор в сборные команды Принципы отбора - естественность, равные возможности, объективность оценок. Этапы отбора. Одаренность, способность борца. Анализ участия в соревнованиях Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Совершенствование подготовки борцов к соревнованиям.

Этап совершенствования спортивного мастерства (1-3 год)

Техничко-тактическая подготовка

Техника Совершенствование основных элементов техники. Совершенствование основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов, предусматривающих: - быстро и надежно осуществлять захват; - быстро перемещаться; - предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освободиться от него; - выводить из равновесия соперника; - сковывать его действия; - быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для достижения преимущества; - вынуждать отступать соперника теснением по коврику в захвате; - готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз и др. Техника вольной борьбы в партере. Перевороты скручиванием: - захватом дальнего бедра изнутри

и шеи сверху; - захватом руки на ключ, ближнего бедра и зацепом другой ноги из-под захваченной; - захватом руки на ключ и дальней голени.

Переворот разгибанием: - захватом шеи из-под плеча и зацепом ног.

Переворот переходом: - захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки.

Перевороты накатом: - захватом разноименного запястья между ног;

- захватом туловища и предплечья изнутри с зацепом ноги стопой.

Бросок прогибом: - обратным захватом туловища и ближнего бедра.

Перевороты скручиванием: - переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-изнутри;

- переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра; 50

- переворот скручиванием захватом шеи рычагом, прижимая голову бедром;

- переворот захватом скрещенных голени;

- переворот скручиванием захватом руки и бедра зацепом дальней ноги снизу-изнутри;

- переворот скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча);

- переворот скручиванием обратным захватом дальнего бедра;

- переворот скручиванием захватом двойного скрещения голени;

- переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней голени (бедра) снизу-изнутри;

- переворот скручиванием захватом дальней руки и голени;

- переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча, зажимая руку бедрами;

- переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром;

- переворот скручиванием захватом разноименного запястья снизу-сзади.

Перевороты забеганием: - переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени, прижимая руку бедром;

- переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром.

Перевороты переходом: - переворот переходом захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки;

- переворот переходом захватом руки (шеи) с зацепом дальней ноги стопой изнутри;

- переворот переходом захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки;

- переворот переходом захватом скрещенных голени.

Перевороты накатом: - переворот накатом захватом руки на ключ и бедра;

- переворот накатом захватом предплечья изнутри и дальнего бедра;

- переворот накатом захватом разноименного запястья с зацепом ноги стопой;

- переворот накатом захватом руки на ключ и голени;

- переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой. Перевороты прогибом: - переворот прогибом захватом плеча и шеи сбоку;

- переворот прогибом захватом руки на ключ и другой руки под плечо;

- переворот прогибом захватом шеи с ногой; Перевороты перекатом:

- переворот перекатом захватом шеи с бедром, голенью;

- переворот перекатом захватом шеи и дальней голени;

- переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью;

- переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра;

- переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и бедра;

- переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги снизу-изнутри;

- переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с голенью;

- переворот перекатом захватом шеи из-под дальнего плеча с зацепом голени;

- переворот перекатом обратным захватом ближнего бедра из-под дальнего;

- переворот перекатом обратным захватом ноги, прижимая голову;
- переворот перекатом захватом дальней руки снизу-изнутри и бедра;
- переворот перекатом обратным захватом туловища, прижимая голову.

Перевороты разгибанием: - переворот разгибанием захватом головы;

- переворот разгибанием захватом шеи из-под дальнего плеча с отбивом ноги;
- переворот разгибанием (с переходом) захватом руки (подбородка) с отбивом ноги;
- переворот разгибанием захватом шеи из-под плеча с зацепом ног;
- переворот разгибанием захватом дальней руки рычагом с отбивом ноги;
- переворот разгибанием захватом руки рычагом с зацепом ног;
- переворот разгибанием захватом дальней голени с отбивом ноги;
- переворот разгибанием захватом дальней руки сверху-изнутри с ножницами;

Техника вольной борьбы в стойке.

Переводы рывком: - перевод рывком захватом ноги;

- перевод рывком захватом одноименного плеча и бедра;
- перевод рывком за руку с подножкой;
- перевод рывком за руку с подсечкой дальней ноги.

Переводы нырком: - перевод нырком захватом руки и бедра;

- перевод нырком захватом шеи и туловища с подножкой;
- перевод нырком захватом ног;
- перевод нырком захватом руки и туловища с подножкой;
- перевод нырком захватом шеи и бедра;
- перевод нырком захватом ноги;
- перевод нырком захватом туловища с подножкой.

Переводы вращением («Вертушка»):

- перевод вращением захватом руки сверху споследующим захватом голени сзади;
- перевод вращением захватом руки снизу споследующим захватом голени сзади;
- перевод вращением захватом разноименной ноги.

Переводы выседом: - перевод выседом захватом ноги через плечо;

- перевод выседом захватом голени сзади.

Броски наклоном - бросок наклоном захватом ног;

- бросок наклоном захватом руки двумя руками с задней подножкой;
- бросок наклоном захватом разноименной ноги и туловища с обхватом;
- бросок наклоном захватом туловища и бедра сбоку;
- бросок наклоном захватом шеи и бедра сбоку;
- бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой;
- бросок наклоном захватом разноименной руки и бедра сбоку;
- бросок наклоном захватом разноименной руки и ноги;
- бросок наклоном захватом шеи и разноименной ноги;
- бросок наклоном захватом разноименной руки и ноги с обхватом изнутри;
- бросок наклоном захватом одноименной ноги изнутри;
- бросок наклоном захватом туловища и одноименного бедра изнутри;
- бросок наклоном захватом руки с обхватом;
- бросок наклоном захватом туловища и ноги с подножкой;
- бросок наклоном захватом руки и туловища с обхватом;
- бросок наклоном захватом разноименной ноги с обхватом.

Броски подворотом - бросок подворотом захватом руки и ноги; - бросок подворотом захватом руки на плечо;

- бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом разноименной ноги;

- бросок подворотом захватом руки сверху с подхватом;
- бросок подворотом захватом руки и ноги с подхватом;
- бросок подворотом захватом руки и туловища с передней подножкой;
- бросок подворотом захватом руки и туловища сбоку с подхватом;
- бросок подворотом захватом руки и шеи сверху;
- бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища с подхватом.

Броски поворотом (мельница) - бросок поворотом захватом руки и туловища;

- бросок поворотом захватом разноименных руки и ноги снаружи;
- бросок поворотом захватом рук под плечи;
- бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги изнутри;
- бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги изнутри;
- бросок поворотом захватом одноименной руки и разноименной ноги.

Броски прогибом - бросок прогибом захватом шеи и бедра сбоку; 52

- бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой;
- бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой;
- бросок прогибом захватом руки и туловища с отбивом;
- бросок прогибом захватом руки и бедра сбоку;
- бросок прогибом захватом шеи сверху и разноименного бедра изнутри;
- бросок прогибом захватом туловища и бедра сбоку;
- бросок прогибом захватом рук с подножкой (подсечкой);
- бросок прогибом захватом руки и одноименной ноги с подсечкой;
- бросок прогибом захватом рук с отбивом;
- бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Броски вращением (вертушка) - бросок вращением захватом разноименной ноги;

- бросок вращением захватом одноименной ноги; Броски сбиванием
- бросок сбиванием захватом шеи и дальней ноги спереди;
- бросок сбиванием захватом руки и туловища с боковой подсечкой.

Броски скручиванием - бросок скручиванием захватом руки и туловища с подножкой.

Броски седом - бросок седом захватом руки и туловища;

Сваливания сбиванием - сваливание сбиванием захватом ног; - сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом ноги снаружи;

- сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги;
- сваливание сбиванием захватом ноги;
- сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом голенью, стопой изнутри;
- сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом разноименной голени изнутри;
- сваливание сбиванием захватом шеи сверху и одноименной ноги;
- сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом голенью;
- сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом разноименной стопы

снаружи. Сваливания скручиванием

- сваливание скручиванием захватом руки двумя руками с отбивом;
- сваливание скручиванием захватом руки и шеи с отбивом;
- сваливание скручиванием захватом шеи с рукой с подножкой.

Удержания, дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста - удержание поперек и дожим захватом разноименной руки и шеи;

- удержание сбоку и дожим захватом разноименной руки и одноименной ноги; - удержание со стороны ног, дожим захватом ног;

- удержание и дожим сбоку захватом руки и шеи;
- удержание и дожим сбоку захватом руки и туловища;

- удержание и дожим сбоку захватом туловища и разноименного запястья;
- удержания и дожимы со стороны головы захватом рук под плечи, находясь спиной к партнеру;

- удержание и дожим со стороны ног захватом туловища;
- удержание и дожим сбоку захватом туловища с рукой;
- удержание и дожим со стороны головы захватом плеча и шеи спереди;
- удержание и дожим поперек захватом плеча и шеи;
- удержание и дожим сбоку захватом руки двумя руками.

Тренировочные задания

1. Тренировочные задания по решению эпизодов схватки.
2. Тренировочные задания с использованием положения мост
3. Тренировочные задания по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами.
4. Тренировочные задания по созданию условий для проведения технико-тактических действий.

5. Тренировочные задания по освоению навыков.
6. Тренировочные задания по освоению способов создания рычага сил для опрокидывания.

53

7. Тренировочные задания по созданию критической ситуации.

8. Тренировочные задания по завоеванию активной позиции.

9. Тренировочные задания по совершенствованию защитных действий. Однонаправленные комбинации Подсечка изнутри — зацеп изнутри под одноименную ногу, подсечка изнутри — бросок с обратным захватом ног, обхват — бросок через грудь, подсад бедром сзади — бросок через грудь, бросок через спину — боковой переворот, подсад голенью спереди — бросок через голову, подсечка изнутри — зацеп изнутри. Разнонаправленные действия Бросок через бедро — бросок через грудь, зацеп снаружи — бросок через спину, бросок через плечи — бросок через спину, подсечка изнутри — подхват изнутри, подсечка изнутри — подхват изнутри, подсечка изнутри — передняя подножка, подсечка изнутри — бросок через плечи.

Тактика

Тактика ведения поединка. Совершенствование тактики ведения поединка. Изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левостойники, правостойники, темповики). Способы отдыха в поединке — увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками), защита позой, положением. Способы утомления противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения, нагрузка противника весом своего тела, маневрирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лежа. Тактика участия в соревнованиях. Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач — правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка Основными средствами ОФП являются: кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями. Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч. Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажеры. Упражнения без отягощений - отжимание от пола, отжимания на брусьях,

подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра, плавание на время и на объём. Лыжные гонки.

2.2. Специальная физическая подготовка К средствам СФП относятся: кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной крыше, броски гирь, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов с тяжестями в руках, отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах, настенных подушках с взрывами, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более. При работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладевать разнообразными двигательными навыками. Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания. 54

3. Психологическая подготовка

3.1. Волевая подготовка Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств; быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации. Упражнения для развития «чувства ритма» «чувства дистанции», «чувства предвидения» и т.п.

3.2. Нравственная подготовка Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного мышления и ответственного выбора. Нравственность, нравы поведения – содержание воспитания. Выполнение требований общественного мнения. Совесть – обостренное чувство, вызывающее (в зависимости от поступка) состояние либо нравственного удовлетворения, либо раскаяния и беспокойства, угрызания совести. Нравственные чувства: чувство долга, гуманность, доброжелательность любовь, дружба, патриотизм, сочувствие. Нравственная культура: сочетает честь и совесть, добро, любовь, дружбу, достоинство, а также противоположные компоненты – зависть и зло, предательство, эгоизм, ненависть. Моральный закон - предписание делать добро и не делать зла.

4. Теоретическая подготовка

4.1. Теория и методика освоения вольной борьбы Возрастные периоды подготовки борцов Возрастная динамика развития и совершенствования физических и психомоторных качеств. Возрастная динамика спортивных результатов. Тенденции становления техники и тактики в зависимости от возраста и квалификации борца. Динамика формирования спортивного мастерства Многолетняя подготовка. Формирование тактических умений и навыков в различном возрасте. Объем, эффективность, разнообразие технико-тактических действий. Критерии оценки технико-тактического мастерства борцов. Планирование спортивной подготовки Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования: программа, тренировочный план, план-график, план-конспект. Планирование недельного микроцикла. Составление индивидуального плана. Анализ спортивной подготовленности борца Определение уровня развития физической, технической, тактической, психологической подготовленности борцов различными методами. Участие в проведении тестирования. Моделирование соревновательной деятельности Показатели, физической, технической, тактической, психологической подготовленности. Показатели состояния здоровья. Методы восстановления после физических и психических напряжений. Методика обучения Объяснительно-иллюстративная методика обучения двигательным действиям и поэтапная методика формирования навыков выполнения технических и тактических действий (педагогические и психологические основы поэтапного формирования умственных и двигательных действий – определение ориентировочной основы действия).

5. Инструкторская и судейская практика

5.1. Инструкторская практика Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

5.2. Судейская практика 55 Продолжительность схватки. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

6. Соревновательная подготовка Принять участие в: - контрольных соревнованиях – 5-6; - отборочных соревнованиях – 1-2; - основных соревнованиях – 1-2; - главных соревнованиях - 1; - соревновательные схватки – 40-44.

7. Восстановительные средства и мероприятия Психологические средства восстановления – психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций. Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

15. 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:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание

				воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализа-	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и

ции)	культуры в формировании личностных качеств			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	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая	≈ 60/106	сентябрь-	Характеристика

	подготовка		апрель	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.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
Этап совершенствования спортивного мастерства	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

			<p>средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>
--	--	--	--

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

16.3. 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 «спортивная борьба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная борьба» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (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):

- 1) наличие тренировочного спортивного зала;
- 2) наличие тренажерного зала;

3) наличие раздевалок, душевых;

4) наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

5) обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

Таблица №1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Ковер борцовский (12x12 м)	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (2x3 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 №2

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		
				Этап начальной подготовки	Учебно-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	-
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 (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

7) обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

8) обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

9) медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

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 «лыжные гонки», а так-же на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

В соответствии с требованиями Стандарта информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС).

Под информационно-образовательной средой (далее ИОС) понимается открытая педагогическая система, сформированная на основе разнообразных информационных образовательных ресурсов, современных информационно-телекоммуникационных средств и педагогических технологий, направленных на формирование творческой, социально активной личности, а также компетентность участников образовательного процесса в решении учебно-познавательных и профессиональных задач с применением информационно-коммуникационных технологий (ИКТ-компетентность), наличие служб поддержки применения ИКТ.

Создаваемая образовательная ИОС строится в соответствии со следующей иерархией:

- единая информационно-образовательная среда страны;
- единая информационно-образовательная среда региона;
- информационно-образовательная среда образовательного учреждения;
- предметная информационно-образовательная среда;
- информационно-образовательная среда учебно-методического комплекса (УМК);
- информационно-образовательная среда компонентов УМК;
- информационно-образовательная среда элементов УМК.

Основными элементами ИОС являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы Интернета;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы.

Учебно-методическое и информационное оснащение образовательного процесса обеспечивает возможность:

- ввода русского текста, создания текста; использования средств орфографического контроля русского текста; редактирования и структурирования текста средствами текстового редактора;
- организации сообщения в виде линейного или включающего ссылки сопровождения выступления, сообщения для самостоятельного просмотра, в том числе видеомонтажа и озвучивания видео сообщений;
- выступления с аудио, видео и графическим экранным сопровождением;
- информационного подключения к локальной сети и глобальной сети Интернет, входа в информационную среду учреждения, в том числе через Интернет, размещения гипермедиа сообщений в информационной среде образовательного учреждения;
- поиска и получения информации;
- использования источников информации на бумажных и цифровых носителях (в том числе в справочниках, словарях, поисковых системах);
- обеспечения доступа к информационным ресурсам Интернета, учебной литературе, коллекциям медиа ресурсов на электронных носителях, множительной технике для тиражирования учебных и методических тексто-графических и аудио видеоматериалов;
- проведения массовых мероприятий, собраний, представлений; досуга и общения, обучающихся с возможностью для массового просмотра кино- и видеоматериалов, организации

сценической работы, театрализованных представлений, обеспеченных озвучиванием, освещением и мультимедиа-сопровождением.

Необходимые технические средства:

1. Мультимедийный проектор и экран;
2. Интерактивная доска;
3. Принтер монохромный или МФУ цветное;
4. Стационарные ПК или ноутбук для тренера-преподавателя;
5. Аудио аппаратура

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

2. Положение о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденного приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1006

4. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», утвержденная приказом Минспорта России от 14.12.2022 № 1221

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>

2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации спортивной борьбы России <https://www.wrestrus.ru/>

3. Официальный интернет-сайт РУСАДА <https://rusada.ru/>

С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки спортсменам следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменов, их соперников, мировых лидеров в спортивной борьбе и различные общероссийские и международные соревнования.

Приложение

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

Условия комплектования учебно-тренировочных групп по виду спорта «Спортивная борьба»

Этапы спортивной подготовки	Возраст (лет)	Наполняемость учебных групп (чел.)	Период обучения	Максимальный объем учебной нагрузки (час/нед.)	Общее количество часов в год	Выполнение норм	Спортивные соревнования	Уровень спортивной подготовки на конец уч.года
Этап начальной подготовки	7	10	1 год	6	312	Сдача норм ОФП и СФП согласно п.13 Программы	-	б/р
			2 год	8	416		Контрольные - 2	б/р
			3 год	8	416			б/р
			4 год	8	416			б/р
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	11	8	1 год	10	520	Сдача норм ОФП и СФП согласно п.13 Программы	Контрольные – 3 Отборочные – 1 Основные – 1	3 юн
			2 год	12	624			2 юн – 1 юн
			3 год	16	832		Контрольные – 4 Отборочные – 1 Основные – 1	3 р
			4 год	18	936			2 р – 1 р
Этап совершенствования спортивного мастерства	14	4	1 год	20	1040	Сдача норм ОФП и СФП согласно п.13 Программы	Контрольные – 5 Отборочные – 1 Основные – 1	КМС
			2 год	22	1144			КМС – МС
			3 год	24	1248			МС

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 290930343710282493392205396682444359568355846776

Владелец Желонкин Владимир Анатольевич

Действителен с 07.09.2023 по 06.09.2024