

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа № 1 города Белореченска**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
по вольной борьбе**

Срок реализации программы 8 лет  
Возраст учащихся: 9-17 лет

Программа разработана на основании:

1. Федерального стандарта спортивной подготовки по гандболу (приказ Минспорта России от 13.08.2013 № 679),
2. Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам (приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730)

2015

Принята на педагогическом совете

МБУ ДО ДЮСШ 1

г. Белореченска

Протокол № 5

« 16 » мая 2015



«Утверждаю»

Директор МБОУ ДОД ДЮСШ 1

г. Белореченска

С.С. Макарян

Приказ № 89/1 от 27.05.2015 г.

Авторы программы:

1. Караibraгимов Яшар Ахмедович – Заслуженный работник физической культуры и спорта Кубани, тренер-преподаватель высшей категории;
2. Овчинников Аркадий Георгиевич – Почётный учитель Российской федерации, тренер - преподаватель высшей категории.

Рецензенты:

1. Бутузов Виктор Павлович, Заслуженный работник физической культуры и спорта Кубани, тренер высшей категории,
2. Омаров Мухтар Бахмудович, заместитель начальника управления образованием муниципального образования Белореченский район, отличник народного просвещения, кандидат в мастера спорта.

Дополнительная предпрофессиональная программа по вольной борьбе предназначена для руководящих и педагогических работников детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, структурных подразделений центров спортивной подготовки, иных организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

Программа разработана в соответствии с действующим законодательством и нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Краснодарского края с учетом современных тенденций развития вольной борьбы на основе передового опыта обучения и тренировки, результатов научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практических рекомендаций спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, физиологии, гигиены, психологии.

Программа раскрывает весь комплекс параметров обучения и тренировки по вольной борьбе, включая содержание тренировочной и воспитательной работы, планирование учебного материала по предметным областям

и этапам подготовки, система контрольных нормативов и требований для перевода обучающихся на следующие года (этапы) подготовки.

## **Содержание программы**

1	Пояснительная записка	4
2	Учебно-тематический план	9
3	Методическое обеспечение образовательной программы	14
3.1	Содержание и методика работы по программным областям	14
3.2	Требования по технике безопасности	16
3.3	Объёмы максимальной нагрузки	20
4	Система контроля и зачётные требования	20
5	Перечень информационного обеспечения	23
6	Приложение № 1	24

## **1. Пояснительная записка.**

Дополнительная предпрофессиональная программа по вольной борьбе направлена по реализации федерального государственного стандарта по вольной борьбе, федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной борьбе.

1.1 Борьба, один из древнейших видов спорта, единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. Цель борцовского поединка – заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд.. Искусство борьбы состоит в умении эффективно контролировать ситуацию и формировать ее в свою пользу. Здесь необходимы мгновенная реакция, высокая чувствительность, способность предельно концентрировать и правильно распределять внимание, сохранять инициативу и устойчивое волевое состояние, умение точно оценивать ситуацию на ковре. Следует отметить, что борьба является эффективным средством воспитания важных черт характера человека. В условиях поединка многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить. Вольная борьба – вид спорта, относящийся к сложным видам деятельности, поскольку включают в себя не просто кондиционные и координационные показатели, но и необходимость реализовывать их в ситуациях жестко-контактного противоборства, характеризующегося взаимным преодолением сопротивления борцов, стремящихся добиться победы путём применения различных технических и тактических действий, разрешённых правилами соревнований. В связи с этим, программа учитывает особенности подготовки учащихся к занятиям вольной борьбой.

1.2. Дополнительная предпрофессиональная программа по вольной борьбе (далее Программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа № 1 города Белореченска муниципального образования Белореченский район» (далее Учреждение). Имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность и новизна программы заключается в представлении модели построения системы многолетней спортивной подготовки с учётом требований федерального государственного стандарта по вольной борьбе.

Программа ориентирована на современные образовательные технологии: педагогику сотрудничества, специфику вольной борьбы, возрастные, гендерные и индивидуальные особенности обучающихся.

1.3. Дополнительная предпрофессиональная программа по вольной борьбе, разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба».

1.4. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь по вольной борьбе;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе по группе видов спорта единоборства;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки по вольной борьбе;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки, применяемые для спортивной подготовки обучающихся.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы.

Цель: содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей.

1.5. Программа решает следующие задачи:

#### 1.5.1. Образовательные:

- формирование и развитие двигательных качеств, спортивных способностей обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков социализации адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- формирование умений и навыков техники и тактики вольной борьбы.

#### 1.5.2. Развивающие:

- развитие координационных способностей, силы, гибкости, выносливости;
- развитие творческих способностей;
- привлечение к занятиям вольной борьбой максимального числа учащихся;

#### 1.5.3. Воспитательные:

- приобщение воспитанников к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, Кубани, российского спорта;
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважение к товарищам по команде независимо от национальности и вероисповедания;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера.

#### 1.6. Программа разработана с учётом:

- сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по вольной борьбе в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в спортивной борьбе;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

#### 1.7. Условия реализации Программы.

##### 1.7.1. Прием на обучение и срок освоения Программы

Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 9 лет. Максимальный возраст обучающихся по Программе составляет 18

лет. Срок освоения Программы для лиц, зачисленных в Учреждение на этап начальной подготовки в возрасте с 9 лет, составляет 9 лет.

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

- этап начальной подготовки – до 3 лет.
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет.
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 2 лет.
- этап совершенствования спортивного мастерства – до 3 лет.

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

1.7.3. На 1 этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте от 10 лет желающие заниматься вольной борьбой, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление родителей. При приеме на обучение по Программе, Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с Положением «О правилах приема и порядка отбора детей для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по вольной борьбе», утвержденном приказом Учреждения.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение обучающиеся, зачисленные в Учреждение и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации). Зачисление обучающихся по годам обучения проводится на основании сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке.

1.8. Требования к минимальному возрасту и наполняемости групп обучающихся, предусмотренные Программой, представлены в таблице 1.

Таблица 1.

**Особенности формирования групп занимающихся с учетом этапов реализации Программы (периодов подготовки).**

Этап	Период	Максимальный возраст учащихся	Оптимальный состав групп (человек)	Максимальный количественный состав группы (чел.)
01 этап - начальной подготовки	до одного года	10	15-18	25
	свыше одного года	11-12	12-16	20
2 этап - тренировочный этап	начальной специализации	12-13	12-14	15
	углубленной специализации	14	6-12	12
3 этап -	весь период	15	1-4	10

ССМ				
-----	--	--	--	--

Срок освоения Программы для обучающихся, планирующих поступление в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, может быть увеличен на один год.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки, а также по индивидуальным учебным планам с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки.

1.9. Учреждение осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации.

1.10. Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях.

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- тактическая и психологическая подготовка;
- другие виды спорта и подвижные игры.

1.10.1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- истории развития вольной борьбы;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила спортивной борьбы, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивной борьбе; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- основах спортивного питания;
- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.



1.10.2. В области общей и специальной физической подготовки,

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- в укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействии гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

1.10.3. В области избранного вида спорта

- повышением уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);

- приобретением соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитием специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышением уровня функциональной подготовленности;

- освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнением требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

1.10.4. В области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;

- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;

- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние обучающегося;

- умение концентрировать внимание в ходе поединка;

- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников.

1.10.5. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

1.11. Оценка качества образования по Программе производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта и включает в себя промежуточную аттестацию обучающихся. Промежуточная аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о «Порядке и формах проведения промежуточной аттестации обучающихся», утвержденном приказом Учреждения.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Дополнительная предпрофессиональная программа по вольной борьбе, утвержденная включает в себя учебный план сроком освоения 9 лет, который является её неотъемлемой частью.

График и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по годам по Программе представлен в таблице 2.

Таблица 2.

Общий график и минимальные объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по Программе.

Срок реализации Программы – 10 лет							
1 этап – начальной подготовки		2 этап - тренировочный				3 этап – совершенствования спортивного мастерства	
1 год	свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	свыше года
42 недели	42 недели	42 недели	42 недели	42 недели	42 недели	46 недели	46 недели
6 Часов в неделю	8 Часов в неделю	10 Часов в неделю	10 Часов в неделю	14 Часов в неделю	14 Часов в неделю	18 Часов в неделю	21 Часов в неделю
<b>252</b>	<b>336</b>	<b>420</b>	<b>420</b>	<b>588</b>	<b>588</b>	<b>828</b>	<b>966</b>

Учебный план Программы:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении;

- разработан с учетом преемственности образовательных программ в области физической культуры и спорта среднего профессионального и высшего профессионального образования, сохранения единого образовательного пространства, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся.

Учебный план Программы предусматривает максимальную нагрузку обучающихся.

Учебный план разрабатывается на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, с учетом

федеральных стандартов спортивной подготовки по избранному виду спорта, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- наименования предметных областей;
- учета особенностей подготовки обучающихся по избранному виду спорта, а именно: построения процесса подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности; преемственности технической, тактической, физической, психологической подготовки; повышения уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости; использования оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность;
- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

2.2. В соответствии со спецификой и особенностями содержания и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта и подготовки по избранному виду спорта.

Учебный план Программы содержит следующие предметные области:

1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:

- «Теория и методика физической культуры и спорта»;

2. «Общая физическая подготовка»;

- «Общая физическая подготовка»;

3. «Избранный вид спорта»:

- «Теория и методика избранного вида спорта»;

- «Специальная физическая подготовка»;

- «Соревновательная подготовка»;

- «Инструкторская и судейская практика»;

- «Контрольные испытания по избранному виду спорта»;

- «Медико-восстановительные мероприятия»;

4. «Технико-тактическая и психологическая подготовка»

- «Технико-тактическая и психологическая подготовка»

5. «Другие виды спорта и подвижные игры»:

- «Другие виды спорта и подвижные игры».

Общая продолжительность Программы, а также продолжительность освоения предметных областей, учебных предметов и учебных мероприятий представлена в таблице 3.

2.3. В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 46 недель, предусматривающий:

- график (расписание) тренировочных занятий в течение недели;
- занятия по предметным областям;

- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях;
- самостоятельную работу обучающихся;

Предметные области (УП, УМ)	1 этап начальной подготовки		2 этап - тренировочный			
	1	Свыше года	1	2	3	4
	<b>Количество часов</b>					
	6	8	10	10	14	14
<b>1. Теоретическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>28</b>	<b>28</b>
<b>2. Общая физическая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>67</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>117</b>	<b>117</b>
<b>3. Специальная физическая подготовка</b>	<b>57</b>	<b>77</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>135</b>	<b>135</b>

- промежуточную (итоговую) аттестацию обучающихся.

Таблица 3

<b>4. Избранный вид спорта - спортивная борьба</b>	<b>114</b>	<b>151</b>	<b>189</b>	<b>189</b>	<b>264</b>	<b>264</b>
4.1. Теория и методика вольной борьбы	весь период обучения					
4.2. Техничко-тактическая подготовка	96	127	137	137	171	171
4.3.. Соревновательная подготовка	12	18	20	20	28	28
4.4.. Инструкторская и судейская практика - начиная с ТЭ– 3 года обучения	-	-	4	4	14	14
4.5. Промежуточная аттестация и текущая успеваемость	6	6	8	8	8	8
4.6. Медико-восстановительные мероприятия начиная	-	-	20	20	43	43
<b>5. Самостоятельная работа</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
<b>6. Другие виды спорта и подвижные игры</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>28</b>	<b>28</b>
<b>ИТОГО (в часах)</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>420</b>	<b>420</b>	<b>588</b>	<b>588</b>

2.4. Расписание занятий в рамках Программы составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом специфики Программы, особенностей вида спорта вольная борьба и возрастных особенностей обучающихся.

2.5. Примерные объемы содержания и форм организации образовательного процесса по Программе в соответствии и с учетом федеральных государственных требований:

- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;

- общая физическая подготовка в объеме 20% от общего объема учебного плана;
- технико-тактическая подготовка в объеме 15% от общего объема учебного плана;
- теоретическая подготовка в объеме 10% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме 10% от общего объема учебного плана.

В соответствии с федеральными государственными требованиями, Программой предусмотрено следующее соотношение объемов содержания и форм организации обучения по отношению к общему объему учебного плана: оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся в объеме до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта (объемы тренировочной и соревновательной деятельности в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по избранному виду спорта приведены в таблице 4;

Таблица 4.

**Соотношение объемов тренировочного процесса  
по видам спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет	
ОФП (%)	43 - 55	32 - 41	22 - 28	16 - 21	9 - 12
СФП (%)	14 - 18	16 - 20	18 - 23	21 - 27	20 - 26
Технико -тактическая подготовка (%)	20 - 26	25 - 32	24 - 31	25 - 32	30 - 39
Теоретическая и психологическая подготовка %	5 - 7	6 - 8	7 - 9	8 - 10	8 - 10
Восстановительные мероприятия (%)	-	6 - 7	7 - 10	13 - 17	13 - 16
Инструкторская и судейская практика (%)	-	0,5 - 1	1 - 2	2 - 3	2 - 3
Участие в соревнованиях (%)	0,5- 1	1 - 2	3 - 5	3 - 6	5 - 6

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки обучающегося от новичка до мастера спорта.

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

### **III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

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

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

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

Содержание работы по предметным областям в рамках Программы изложено в Приложении 1 к настоящей Программе.

Основными формами организации образовательного процесса в Учреждении, в рамках настоящей Программы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках Программы;
- практические занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения;
- участие обучающихся в спортивных соревнованиях;
- тренировочные занятия, проводимые на лагерных и тренировочных сборах;
- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кинограмм, крупных спортивных соревнований и др.;
- судейская практика.

Теоретические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, избранно-

го вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы.

Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся врачом. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний обучающихся. На этапе спортивной специализации и этапе совершенствования спортивного мастерства – вопросы теории раскрываются более подробно и углубленно с использованием современных научных данных. Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

Практические занятия. На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Практические занятия различаются по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

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

- подготовительной,
- основной
- заключительной.

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

Подготовительная часть (20% занятия)– организация обучающихся, изложение задач и содержания занятия, разогревание и подготовка организма обучающихся к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Применяемые средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовитель-

ные упражнения без предметов и с предметами; имитация техники упражнений.

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

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

Помимо тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

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

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

3.2.1. Общие требования безопасности:

В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры;

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

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

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

Спортивный зал для занятий единоборствами, должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и точно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной



необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

На занятиях по различным видам борьбы возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия; неточное, некоординированное выполнение броска; резкие броски, болевые и удушающие приемы, грубо проводимые приемы, применение запрещенных приемов; нервно-эмоциональное напряжение; недостатки общей и специальной физической подготовки; малый набор атакующих и контратакующих средств у обучающихся;

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

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

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

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

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

### 3.2.2. Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра (матов) должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям ковра должна быть выложена мягкая защитная полоска.

- Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17С, влажность – не более 30-40%;

Все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель.

Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

### 3.2.3. Требования безопасности во время занятий:

- занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию,

- занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;

- за 10-15 минут до тренировочной схватки обучающиеся должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин;

- во время тренировочной схватки, по свистку тренера-преподавателя, обучающиеся немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории;

- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств;

- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для своего вида борьбы приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия;

- особое внимание на занятиях избранным видом спорта, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения переходу из основной стойки на мост;

- при разучивании отдельных приемов на ковре может находиться не более 4-х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю;

- при всех бросках атакованный использует приемы само страховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки;

- на занятиях избранным видом спорта запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.);

- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

### 3.2.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и колен-

ного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-реподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

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

#### 3.2.5. Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;

- проветрить спортивный зал;

- по окончании занятий борьбой принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

- проверить противопожарное состояние спортивного зала - выключить свет.

#### 3.2.6. Требования к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- раздевалки и душевые;

- медицинский кабинет;

- спортивное оборудование, инвентарь и экипировка с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

#### 3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок при реализации Программы:

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

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

#### IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Оценка степени освоения Программы обучающимися и контрольные испытания (аттестация) обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

- промежуточная аттестация на каждом этапе спортивной подготовки;
- результаты выступления на официальных соревнованиях.

4.1. Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта (тесты), и проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года, соответствующего этапа обучения, в мае. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее, чем на 80 % упражнений комплекса контрольных нормативов по виду спорта. Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках обучающихся.

По результатам выступления на официальных соревнованиях и результатов сданных нормативов (тестов), обучающиеся переводятся на следующий год (этапа подготовки), либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа, только один раз за весь период обучения. Окончательное решение о переводе учащегося принимает педагогический совет.

4.3. Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы на 1 этапе (начальной подготовки) и перевода в группы на 2 этапе (тренировочном этапе), представлены в таблицах 5.

Таблица 5.

#### Нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
Быстрота	Бег на 30 м	(не более 5,8 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	(не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м	(не более 1 мин. 23 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	(не менее 15 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	(не менее 8 раз)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	(не менее 150 см)
----------------------------	------------------------	-------------------

Таблица 6.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы на 1 этапе (начальной подготовки) и перевода (приёма) в группы на тренировочный этап

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
Быстрота	Бег на 30 м	(не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	(не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м	(не более 1 мин. 21 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	(не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	(не менее 160 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

4.5. Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы по итогам 2 этапа (тренировочный этап) и перевода обучающихся в группы на 3 этапе (совершенствования спортивного мастерства) - промежуточная аттестация, представлены в таблице 7.

Таблица 7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы на тренировочном и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
Быстрота	Бег на 30 м	(не более 5,4 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	(не более 7,6 с)
	Бег 800 м	(не более 2 мин. 48 с)
Сила	Подтягивание на перекладине	(не менее 6 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	(не менее 40 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	(не менее 7 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	(не менее 6,3 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	(не менее 2 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	(не менее 180 см)

качества		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

## **V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **Список литературы:**

#### ***основная:***

1. Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие[Текст] / Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. - М.: Советский спорт, 2014.
2. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие[Текст]/ В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М.: Дивизион, 2010.
3. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов[Текст] / Ю.А. Шахмурадов. – М.: Эпоха, 2011.
4. Гожин, В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы[Текст]/ В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
5. Семенов, А.П. Греко-римская борьба. Учебник[Текст] / А.П. Семенов. – М.: Олимпия Пресс, 2005.

#### ***дополнительная:***

6. Туманян, Г.С. Текущие тренировочные планы [Текст] / Г.С. Туманян, В.В. Гожин, С.К. Харацидис. - М.: Советский спорт, 2002.
7. Юшков, О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств [Текст] / О.П. Юшков, В.И. Шпанов. - М.: МГИУ, 2001.
8. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы[Текст] / И.И. Алиханов. М.: Физкультура и спорт, 1986.
9. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого[Текст] / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
10. Дякин, А.М. Методика отбора борцов [Текст] / А.М. Дякин, Ш.Т. Невретдинов. – М.: Спортивная борьба: Ежегодник, 1980.
11. Игуменов, В.М. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ[Текст] / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993.
12. Подливаев, Б.А. Программа. Борьба греко-римская. Для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР[Текст] /Б.А. Подливаев, Г.М. Грузных. М.: Советский спорт, 2004.
13. Сорокин, Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК[Текст] / Н.Н. Сорокин – М.: Физическая культура и спорт, 1960.
14. Спортивная борьба: Учеб. Пособие для техн. и инст. Физкульт. (пед. фак.) [Текст] /Под ред. Г.С. Туманяна.- М.: Физическая культура и спорт, 1985.

### **Перечень Интернет-ресурсов:**

- 1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://www.minsport.gov.ru>.
- 2.Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://www.wrestrus.ru>.
3. Официальный сайт FILA[Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://www.fila-official.com>.
- 4.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту[Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://lib.sportedu.ru>.
5. Фото-сайт о борьбе [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://www.wrestlingarena.info>.
6. Спортивные ресурсы в сети Интернет [Электронный ресурс]. - Режим доступа:[http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php).

**Содержание работы по предметным областям, этапам (периодам подготовки)**  
**СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО**  
**Предметная область 1. «Теория и методика физической культуры и спорта».**  
**Учебный предмет 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:**

Раздел, тема подготовки в рамках предметной области и учебного предмета	Краткое содержание изучаемого материала на этапах реализации Программы		
	1 этап (2 года)	2 этап (4 года)	3 этап (2 года)
Физическая культура и спорт в России	Физическая культура и спорт – составная часть общей культуры человека, как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты отечества. Всестороннее развитие физических и умственных способностей человека – одно из необходимых условий осуществления здорового образа жизни людей. Органы государственного руководства физической культурой и спортом в России. Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Коллективы физкультуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, школы высшего спортивного мастерства. Общественно-политическое значение спорта в России. Массовый характер спорта в России. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами. Значение Единой спортивной классификации. Разрядные нормы и требования спортивной классификации в борьбе.		
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм	Опорно-двигательный аппарат – кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.	Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, наступающие в опорнодвигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности ЦНС в результате занятий борьбой. Воздействие различных упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц – преодолевающий, уступающий, удерживающий.	
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	Понятие о гигиене. Личная гигиена юного борца; уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена места жительства и мест занятий по борьбе. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Понятие о заразных болезнях (передача и	Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты и зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов. Минеральных солей, вита-	



	<p>распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Значение закаливания для юного борца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух и вода. Занятия борьбой – один из методов закаливания. Режим юного спортсмена. Роль режима для борца. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного борца. Весовой режим борца. Допустимые величины регуляции веса у борцов. в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от возраста. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.</p>	<p>минов, микроэлементов, воды в жизнедеятельности человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания у борцов. Режим питания у борцов. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим борца.</p>
<p>Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Основы спортивного массажа</p>	<p>Понятие о врачебном контроле и особой роли его для юного борца. Значение данных врачебного исследования для оценки физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания к занятиям борьбой. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль – как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения самоконтроля.</p>	<p>Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж, значение массажа в спортивной практике. Влияние массажа на организм: кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, дыхательную систему, обмен веществ, нервную систему. Показания и противопоказания к массажу. Помещение инвентарь для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества. Виды и последовательность массажных приемов Вибрационный массаж. Классификация спортивного массажа Массаж при спортивных травмах. Самомассаж, приемы, техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные при занятиях борьбой, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи: утопающему, засыпанному землей, снегом; при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаз, уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.</p>
<p>Краткие сведения о физиологических основах спортивной</p>	<p>Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств, не-</p>	

тренировки	обходимых борцу. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц и скорости реакции. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях борьбой. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине нагрузок и интервала отдыха. Явление задержки дыхания. Энергозатраты спортсмена. Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня. Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др. Характеристика предстартового состояния борца в период подготовки и во время соревнований.
Места занятий. Оборудование и инвентарь. Мягкий инвентарь	Требования к спортивному залу для занятий по борьбе и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие стен, пола. Душевые и раздевалки. Восстановительный центр – массажный кабинет, врачебный кабинет, сауна (для восстановления формы спортсменов и сгонки веса перед соревнованиям). Оборудование и инвентарь спортивного зала для занятий борьбой: борцовский ковер, манекен для отработки бросков, медицинские весы, скакалка, мяч (футбольный, волейбольный, баскетбольный). Штанги тренировочные, гири, гантели, эспандеры, медицинболлы, стойки, комплект силовых тренажеров, гимнастические брусья, кольца, перекладина, канат, маты, козел, информационное табло, специальные скамейки для вспомогательных упражнений, помосты, шкафы или стеллажи для хранения спортивного инвентаря. Мягкий инвентарь: ботинки борцовские, трико борцовское, спортивный костюм, ветрозащитный костюм для сгонки веса, утепленный костюм, кроссовки/кеды, шапочка.
<b>Предметная область 2. «Общая физическая подготовка».</b> <b>Учебный предмет 2.1. «Общая физическая подготовка»:</b>	
Строевые и порядковые упражнения	Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Рапорт. Выполнение команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Отставить», «Направо», «Налево», «Вольно», «Шагом марш», «Бегом марш», «Разойдись». Расчет группы: по порядку, на первый-второй, по три. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Движение: строевым шагом, обычным шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, с различными исходными положениями и движениями рук. Чередование бега с ходьбой. Изменение направления движения при ходьбе и беге.
Общеразвивающие упражнения без предметов	
Упражнения для рук и плечевого пояса	Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.
Упражнения для туловища	Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями рук и ногами; переходы из упора в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалевидные) и др.
Упражнения для	Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на

формирования правильной осанки	носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150 -200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же исходном положении пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скакалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы
Упражнения для ног	В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседание на двух и одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.
Упражнения для рук, туловища и ног	В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивание обеими руками от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.
Упражнения на расслабление	Из полу наклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук и др.
Дыхательные упражнения	Синхронное чередование акцентированного вдоха (коротко, акцентированного, вдоха) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы с одновременным вдохом; движение головы вверх – вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; шаги на месте с вдохом на каждый выпад вперед; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.
Упражнения для всех частей тела	Сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном и вращением туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.) разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.
Упражнения с предметами	
Упражнения со скакалкой	Подскоки на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, в полуприседе и приседе, подскоки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и кругу, эстафеты со скакалкой.
Упражнения с гимнастической палкой	Наклоны и повороты при различных исходных положениях палки, маховые и круговые движения руками с палкой, переворачивание, вкручивание и выкручивание палки, перешагивание и перепрыгивание через палку, подбрасывание и ловля палки, ходьба и бег с палкой за плечами и за спиной, упражнения с палкой сидя и лежа, с сопротивлением партнера, имитационные упражнения с палкой.

Упражнения с набивным мячом	Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями ног и туловища, броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание в парах и по кругу из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, с иды, лежа на спине, лежа на груди), различными способами (толчком от груди, плеча одной и обеими руками, броски обеими руками из-за головы, через голову, между ногами), соревнование на дальность броска одной и обеими руками, эстафеты с мячом.		
<b>Предметная область 3. «Избранный вид спорта – спортивная борьба».</b> <b>Учебный предмет 3.1. «Теория и методика спортивной борьбы»:</b>			
Методика обучения борцов		Обучение и тренировка – единый процесс. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения техники. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка при обучении. Контроль и исправление ошибок при обучении техники.	Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс освоения техники. Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы и методы обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение учебного материала в логической последовательности. Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок.
Методика тренировки борцов	Спортивная тренировка – как единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся, укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом. Понятие о тренировочной нагрузке. Методика их определения. Понятие о тренировочных циклах: годовых, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Тренировка – как основная форма занятий. Части занятия. Разновидности занятий. Эмоциональность занятий.		Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей спортсмена. Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в различные циклы тренировки: годовые, месячные, недельные, в отдельных тренировках. Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок. Вариативность – как метод построения тренировки. Величина интервала отдыха между подходами и занятиями.

<p>Правила соревнований, их организация и проведение</p>	<p>Разбор правил соревнований по борьбе. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: права и обязанности участников, костюм. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории. Порядок взвешивания. Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей. Врач соревнований. Вызов участников на ковер. Определение личных и командных результатов соревнований. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.</p>	<p>Организация и проведение соревнований по борьбе. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Акт приемки спортивного зала, в котором будут проводиться соревнования, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Процесс судейства. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Отчет о проведенном соревновании.</p>
<p>Общая и специальная физическая подготовка</p>	<p>Общая и специальная физическая подготовка юных борцов и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки борца. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.</p>	<p>Специальная физическая подготовка борцов и краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь и соотношение общей и специальной подготовки спортсмена. Характеристика физических качеств борца: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения этих средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.</p>

### **Учебный предмет 3.2. «Специальная физическая подготовка»:**

#### Техника вольной борьбы в партере

- Перевороты скручиванием: захват дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча); 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. - Перевороты переходом: захватом стопы снизу - изнутри и одноименной руки. - Перевороты накатом: захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой; захватом предплечья изнутри и туловища сверху зацепом ноги стопой; контрприемы от переворотов.

- Бросок прогибом: обратным захватом туловища и ближнего бедра. - Перевороты скручиванием: захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри; захватом руки на ключ и зацепом одной ноги; переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени; переворот скручиванием захватом шеи рычагом, прижимая голову бедром; переворот захватом скрещенных голени; переворот скручиванием обратным захватом дальнего бедра; переворот скручиванием захватом двойного скрещения голени; 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 - ссади. - Перевороты забеганием: захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром; захватом руки на ключ и дальней голени, прижимая руку бе-

дром; захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром.

- Перевороты переходом: с ключом зацепом одноименной ноги; захватом руки (шеи) с зацепом дальней ноги стопой изнутри; захватом стопы снизу - изнутри и одноименной руки; захватом дальней голени снизу – изнутри и одноименной ноги.
- Перевороты прогибом: захватом плеча и шеи сбоку; захватом руки на ключ и другой руки под плечо; захватом шеи с ногой.
- Перевороты перекатом: захватом шеи с бедром, голенью; захватом шеи и дальней голени; обратным захватом дальнего бедра и ближней голенью; обратным захватом дальнего бедра; захватом шеи из-под плеча и бедра; захватом шеи и дальней ноги снизу - изнутри; обратным захватом дальнего бедра с голенью; захватом шеи из-под дальнего плеча с зацепом голени; обратным захватом ближнего бедра из-под дальнего; обратным захватом ноги, прижимая голову; захватом дальней руки снизу – изнутри и бедра; обратным захватом туловища, прижимая голову.
- Перевороты разгибанием: захватом головы (прижимая голову к груди); захватом шеи из-под дальнего плеча с обвивом ноги; захватом шеи из-под плеча с зацепом ног; захватом дальней руки рычагом с обвивом ноги; захватом руки рычагом с зацепом ног; захватом дальней голени с обвивом ног и; захватом дальней руки сверж -изнутри ножницами.
- Дожимания на мосту и уходы с моста.

#### Техника вольной борьбы в стойке

- Переводы рывком: захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой); захватом ноги; захватом одноименного плеча и бедра; за руку с подножкой; за руку с подсечкой дальней ноги.
- Переводы нырком: захватом ног; захватом руки и бедра; захватом шеи и туловища с подножкой; захватом руки и туловища с подножкой; захватом шеи и бедра; захватом туловища с подножкой.
- Перевороты вращением (вертушка): захватом руки сверху с последующим захватом голени сзади; захватом руки снизу с последующим захватом голени сзади; захватом разноименной ноги.
- Перевод выседом: захватом ноги через плечо; голени сзади.
- Броски наклоном: захватом ног; захватом руки двумя руками с задней подножкой; захватом разноименной ноги и туловища с обхватом; захватом туловища и бедра с боку; захватом шеи и бедра с боку; захватом руки и туловища с подножкой; захватом разноименно руки и бедра сбоку; захватом разноименной руки и ноги; захватом шеи с разноименной ногой; захватом одноименной ноги изнутри; захватом туловища и одноименного бедра изнутри; захватом руки с отхватом; захватом туловища ноги с подножкой; захватом разноименной ноги с подножкой; захватом руки и туловища с отхватом; захватом разноименной ноги с отхватом.
- Броски подворотом: захватом руки и ноги; захватом руки на плечо; захватом руки и шеи с подхватом разноименной ноги; захватом руки сверху с подхватом; захватом руки и ноги с подхватом; захватом руки через плечо с передней подножкой; захватом руки и туловища с передней подножкой; захватом руки и туловища сбоку с подхватом; захватом руки и шеи сверху; захватом одноименной руки и туловища с подхватом.
- Броски поворотом («мельница»): захватом руки и одноименной ноги изнутри; захватом разноименных рук и ноги снаружи; захватом рук под плечи; захватом шеи и одноименной ноги изнутри; захватом одноименной ноги и разноименной ноги изнутри; захватом одноименной ноги и руки изнутри; захватом одноименной ноги и разноименной руки снаружи.
- Броски с прогибом: захватом шеи и бедра сбоку; захватом руки и туловища с подножкой; захватом руки и туловища с подсечкой; захватом руки и туловища с обвивом; захватом руки и бедра сбоку; захватом шеи сверху и разноименного бедра изнутри (снаружи); захватом туловища и бедра сбоку; захватом рук с подножкой (подсечкой); захватом руки и одноименной ноги с подсечкой; захватом рук с обвивом; захватом руки

и туловища сбоку.

- Броски с вращением («вертушка»): захватом разноименной ноги; одноименной ноги.
- Броски сбиванием: захватом шеи и дальней ноги спереди – изнутри; захватом руки и туловища с боковой подсечкой.
- Броски скручиванием: захватом руки и туловища с подножкой.
- Броски седом: захватом руки и туловища.
- Сваливания сбиванием: захватом ног; захватом руки и одноименной ноги; захватом ноги; захватом руки двумя руками с зацепом голенью, стопой изнутри; захватом руки и туловища с зацепом ноги снаружи; захватом ноги; захватом руки и одноименной ноги (мельница); захватом руки и одноименной ноги снаружи; захватом руки и туловища с зацепом разноименной голени изнутри; захватом туловища с зацепом голенью; захватом шеи сверху и одноименной ноги; захватом руки двумя руками с зацепом разноименной стопы снаружи.
- Сваливание скручиванием: захватом руки и двумя руками с обвивом; захватом руки и шеи с обвивом; захватом шеи с рукой с подножкой.
- Удержания, дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста: удержание поперек и дожим захватом разноименной руки и шеи (шеи с рукой); удержание сбоку и дожим захватом разноименной руки и одноименной ноги; удержание со стороны ног, дожим захватом ног; удержание и дожим сбоку захватом руки и туловища (сидя, лежа); 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 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; удержание и дожим со стороны ног захватом ног под плечи.

### Учебный предмет 3.3. «Соревновательная подготовка»:

Соревнования по спортивной борьбе решают важные учебно-спортивные и воспитательные задачи. Соревнования

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

Воспитательное значение соревнований заключается в том, что присутствие зрителей, трудные условия спортивной борьбы налагают на спортсмена большую ответственность за свои действия не только на ковре, но и вне ковра, требуют от него собранности, дисциплинированности и умения подчинить личные интересы интересам коллектива. Соревнования способствуют воспитанию у борцов таких важных черт характера, как настойчивость, воля к победе, смелость, самообладание, чувство дружбы, товарищества и уважения к своим противникам. Они являются своеобразным экзаменом на морально-волевую подготовленность. На первом этапе и последующих, объемы соревновательных нагрузок по Программе, определяются в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	1 этап		2 этап		3 этап
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные			3-4	4-5	5-6
Отборочные			1	1-2	1-2
Основные			1	1	1-2
Главные			-	1	1
Соревновательных схваток	8	12	14-38	14-38	40

### Учебный предмет 3.4. «Инструкторская и судейская практика»:

В процессе инструкторской и судейской практики, обучающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведение подготовительной и заключительной частей



занятий; приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Обучающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь так же составить план учебно-тренировочного сбора. В учебно-тренировочном процессе для обучающихся предусмотрены:

- приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судью-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения соревнований);

- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;

- составление положения о соревновании;

- оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнований; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;

- изучение особенностей судейства соревнований по спортивной борьбе;

- освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушение правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

### **Учебные мероприятия 3.5. «Контрольные испытания»:**

Контрольные испытания обучающихся по физической подготовке проводятся в конце учебного года, мае месяце.

Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках учащихся. В качестве контроля за ростом спортивной подготовки проводятся классификационные соревнования. Перечень контрольных испытаний, упражнений и нормативов подробно изложен в Разделе IV Программы.

### **Учебные мероприятия 3.6. «Медико-восстановительные мероприятия»:**

Повышение тренированности и работоспособности возможно при выполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения.

Медико-биологическая система восстановления в рамках Программы включает: оценку состояния здоровья; рациональное питание с использованием витаминов; комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля; массаж, самомассаж, сауна, физиотерапевтические средства.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; комфортные условия быта и отдыха; препараты энергетического действия, адаптогенные препараты.

Педагогические средства восстановления: вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса; восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности; специальные разгрузочные периоды.

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена. В рамках Программы применяются следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее, оперативное. Углубленное медицинское обследование обучающиеся проходят в начале и в конце учебного года. Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок. Текущий контроль проводится после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания. Задача – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки. Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволяет своевременно внести коррекцию в планы тренировок, что способствует повышению качества учебно-тренировочного процесса.

#### **Предметная область 4. «Другие виды спорта и подвижные игры».**

##### **Учебный предмет 4.1. «Другие виды спорта и подвижные игры»:**

Вид спорта	Содержание
Гимнастика	Упражнения на снарядах, ходьба скрестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих ногах. Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад. Лазание (канат, шест). Вис на канате, шесте с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазание способом в два, три приема, лазание на одних руках с различными положениями ног. Лазание на скорость, «завязывание каната узлом». Прыжки с каната, шеста.
Легкая атлетика	Прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»). Прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке. Метания (теннисного мяча, гранаты весом 300, 500, 700 грамм) с места с шага и со скачка. Беговые упражнения: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров) из различных стартовых положений; бег на средние дис-

	танции (400, 800, 1000, 1500 метров); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км., с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Походы, марш-броски до 6 км. Повторный бег (от 10 до 800 метров). Эстафетный бег.
Акробатика	Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т. д.); кувырок одна нога в перед; кувырок в сторону; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине, кувырок вперед и подъем разгибом, стойка на голове и руках, на руках. Сальто вперед и назад. Перевороты через спину, руку партнера, с помощью партнера.
Баскетбол	Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка. Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.
Ручной мяч	Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.
Футбол	Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней), носком по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резаные. Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и верхом) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, откидка мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные движения (финты). Свободный, угловой, штрафной удар. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Стойка, перемещение в воротах. Ловля, отбивание мяча, летящего на разной высоте, с различной стороны от вратаря. Выбивание мяча с земли с рук; бросок мяча одной рукой. Тактические действия полевых игроков в нападении, в защите, играя по заданной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбрать место при ловле мяча, руководить игрой партнеров по обороне, организовать контратаку..

## **Предметная область**

### **5. «Технико-тактическая и психологическая подготовка».**

#### **Учебный предмет**

#### **5.1. «Технико-тактическая и психологическая подготовка»:**

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки. Техника - это

наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата. Спортивная борьба характеризуется большим объемом технико-тактических действий. При обучении техническим действиям необходимо представлять всю систему основных упражнений борьбы для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты. Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия. Тактика – это ряд действий, позволяющий создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Условно определяют три вида тактической подготовки борцов: подавление; маневрирование; маскировка.

При обучении техники и тактике осваиваются следующие элементы:

- основные положения в борьбе (стойки, партер, положения, дистанция);
- элементы маневрирования (стока, партер);
- атакующие и блокирующие захваты;
- атакующие действия, связанные с выведением из равновесия и др.

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

Разновидности игр для развития и формирования техники и тактики борцов: игры в касания; игры в блокирующие захваты; игры в атакующие захваты; игры в теснения; игры в дебюты; игры в перетягивание; игры за овладение обусловленным предметом и др.

Использование игр в борьбе наряду с комплексным развитием техники и тактики позволяет конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

**Под психологической подготовкой** в Программе понимается совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка включает: формирование личности; межличностные отношения; спортивный интеллект; психологические функции; психомоторные качества.

Главными методами психологической подготовки в рамках Программы являются: беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования ситуации через игру и моделирование соревновательной деятельности, ситуации, требующие преодоления трудностей (страх, волнение, неприятные ощущения и т.д.). В этих ситуациях, как правило, не ставятся задачи проявить предельные мобилизационные возможности.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на развитие и совершенствование у спортсменов тех психологических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, (воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т. д.). Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психической готовности к участию в конкретном соревновании.