

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» ТУКАЕВСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принято на заседании педагогического совета от « <u>30</u> » <u>06</u> 2023 г. протокол № <u>3</u>	Утверждено  /Иванов Р.В. Директором МБУ ДО «Спортивная школа» Тукаевского муниципального района РТ от « <u>30</u> » <u>06</u> 2023 г. приказом № <u>08</u>
--	--

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «БОРЬБА НА ПОЯСАХ»

Срок реализации программы на этапах:  
начальной подготовки - 3 года;  
учебно - тренировочный( спортивной специализации) - 5 лет.

Тукаевский район  
2023г

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ .....	3
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины) .....	3
1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	3
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	6
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	12
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	14
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	18
2.7. Инструкторская и судейская практика .....	20
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	21
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ .....	32
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях .....	32
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	32
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	33
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	38
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	38
4.2. Учебно-тематический план.....	55
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ .....	57
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	58
6.1. Материально-технические условия .....	58
6.2. Кадровые условия реализации Программы .....	60
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	62

## **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Борьба на поясах»**

### **1. Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке борьбе на поясах с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах», утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 года № 948 (далее - ФССП).

Программа разработана МБУ ДО «Спортивная школа» Тукаевского муниципального района РТ (далее - Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах», утвержденной приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 948, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

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

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта, (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее - НП);

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Основная цель программы заключается в повышении уровня общей физической подготовленности и постепенного роста доли специализированных нагрузок, увеличение

вспомогательных и специфических учебно-тренировочных средств с целью повышения эффективности спортивной подготовки, формировании индивидуальных особенностей спортивной специализации для участия в спортивных соревнованиях по борьбе на поясах.

Для достижения основной цели подготовки обучающихся на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

**На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «борьба на поясах»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «борьба на поясах»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «борьба на поясах»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «борьба на поясах»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах» формируется с учетом следующих компонентов:

- **организационно-управленческий процесс** построения спортивной подготовки по этапам и периодам;

- **система отбора и спортивной ориентации**, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных борцов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям и выявлению индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- **учебно-тренировочный процесс** является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе учебно-тренировочной деятельности обучающийся совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень выявления его интеллектуальных способностей;

- **соревновательный процесс** учитывает организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них обучающихся в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий, который формируется спортивной школой на основе единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств в специализированной тренировке, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся;

- **процесс медико-биологического сопровождения**, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- **процесс ресурсного обеспечения**, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами.

При составлении программы учитывались принцип комплексности, преемственности, вариативности.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико-биологического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного борца, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующегося разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение конкретных задач подготовки.

Система подготовки борцов на поясах предусматривает постановку цели, прогнозирование спортивных достижений, моделирование уровня подготовленности борцов на поясах и его реализацию в соревновательной деятельности, планирование системы учебно-тренировочных занятий и соревнований, а также факторов, усиливающих их эффективность.

Как правило, способные воспитанники достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки.

Требования к реализации программы:

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической, психологической и теоретической подготовленности согласно индивидуальному плану;
- умение составлять характеристики предстоящих противников;
- выполнение нормы МС и МСМК или статус кандидата в сборную команду России;
- получение звания судьи 1 категории;
- повышение функциональных возможностей организма борцов;
- повышение уровня морально-волевой подготовленности;
- выполнение контрольных нормативов для соответствующей возрастной группы;
- сдача испытания на звание общественного инструктора.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Борьба на поясах принадлежит к контактным видам единоборств. В древности каждый без исключения народ обладал собственным, выработанным столетиями стилем подобной борьбы. Главным образом она использовалась для развлечений, но применялась также в качестве способа самообороны.

В современной интерпретации борьба на поясах проводится во время международных состязаний. Каждая схватка должна на протяжении 4-х минут выявить победителя, которого определяет судейская бригада. Наиболее удачным вариантом, «чистой» схваткой считается та, когда соперник оказывается на спине. Автоматическое поражение наступает после падения на спину для проведения какого-либо приема.

Развитием единоборства с тысячелетней историей занимается Международная ассоциация, ФИЛА и другие спортивные представительства. Ранее соперники занимались борьбой, держась не только за пояса, но и полотенца. Через некоторое время, после создания специальной дисциплины, соединяющей стили множества народов, стандартная форма участников содержит только напоминающие пояс приспособления.

Существует два вида борьбы на поясах: классический, с правилами, исключаящими работу ног, и с применением ног - вольный стиль.

Борьба на поясах среди спортивных дисциплин имеет свой **номер-код - 0540001411Я**.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке обучающихся, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного

мастерства, и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;
- получение обучающимися знаний в области борьбы на поясах, освоение правил вида спорта, изучение истории борьбы на поясах, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных борцов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности обучающихся высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных борцов высокой квалификации для пополнения сборных команд федерального округа, региона, города;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов и судей по борьбе на поясах.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности спортивной школы «ДИНАМО», режимы учебно-тренировочной работы, предельные учебно-тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные учебно-тренировочные средства. В программе описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, приводится основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

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

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах» и составляет:

- на этапе начальной подготовки - 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 5 лет.

**На этап начальной подготовки** зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие заниматься борьбой на поясах. Эти обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

**На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** зачисляются подростки не моложе 12 лет. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 1. В таблице 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и

минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	10	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	12	8

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

- формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста обучающегося (пп. 4.1. Приказа № 634);

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «борьба на поясах» (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н).

Возможен перевод обучающихся из других Организаций, (пп. 4.2. Приказа № 634). Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 1. (пп.4.3. Приказа № 63)

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в спортивной школе**

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

Одной из основных проблем методики многолетней учебной-тренировки в борьбе на поясах и у юных, и у взрослых воспитанников является преобладание предельно допустимых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах учебно-тренировочного процесса.

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

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки.

Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество влияют на направленность занятия и его нагрузку.

Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм воспитанника, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление учащегося и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы.

Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность и психическое состояние.

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

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма обучающегося, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

В Таблице 2 предоставлены объемы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До года	Свыше года	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	6	6	10	12	14	16	18
Общее количество часов в год	312	312	520	624	728	832	936

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

### **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:**

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, в том числе включает в себя периоды самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки и спортивно-оздоровительные лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса и для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов, (п. 3.6.2 СП2.4.3648-20).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (пп. 3.7. Приказа № 634);

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности, (пп. 3.8 Приказ № 634).

Расписание учебно-тренировочных занятий по дисциплине «борьба на поясах» утверждается после согласования с педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Ежегодное планирование учебно-тренировочного процесса по борьбе на поясах осуществляется в соответствии со следующим:

- перспективное планирование;

- ежегодное планирование;

- ежеквартальное планирование;

- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки.

В течение года на этапах подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой обучающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у обучающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования отчисляются.

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям, (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов), (п. 39 Приказа № 999).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

Таблица 3

№ № 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды, (указывается с учетом пп. 3.5 Приказа № 634).

#### **Спортивные соревнования.**

Важная составная часть спортивной подготовки обучающихся - соревнования. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности

соответствовать задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные состязания;
- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача занять первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;
- основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей обучающихся в соответствии с правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценку результатов.

Функции соревнований в виде спорта «борьба на поясах» многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки обучающегося и контроля ее эффективности, а также отбора обучающихся для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки обучающихся.

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль эффективности этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участникам спортивных соревнований обучающихся:

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

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, (п. 5 главы III ФССП по виду спорта).

Планируемые показатели соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по борьбе на поясах представлены в Таблице 4.

Таблица 4

**Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1	3	4
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	1	1
Поединки	8	8	14	14

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия обучающихся в соответствующем соревновании, (п.7 ч.2 ст.34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план.**

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

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), (пп. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта).

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

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

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

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

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Таблица 5

#### **Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет

1.	Общая физическая подготовка (%)	43-60	38-52	29-47	29-41
2.	Специальная физическая подготовка(%)	14-18	15-20	18-23	21-27
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-10	7-12
4.	Техническая подготовка (%)	18-26	24-30	24-31	22-30
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-13	9-14	14-20	16-23
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-3	1-3	2-4	2-4

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице 6.

Таблица 6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап				
		До года	Свыше года	1	2	3	4	5
		Недельная нагрузка в часах						
		6	6	10	12	14	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебного-тренировочного занятия в часах						
		2	3	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)						
		16	14	12	12	10	8	8
1	Общая физическая подготовка	156	155	156	200	250	242	272
2	Специально физическая подготовка	43	46	110	124	132	174	198
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	26	32	36	58	65
4	Техническая подготовка	56	74	130	150	174	184	205
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	48	28	78	88	102	134	150
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	18	20	24	28
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	9	10	12	14	16	18
	Общее количество часов в год	312	312	520	624	728	832	936

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в

которых планируется участие обучающихся, (пп. 3.1 Приказа № 634)

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

Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия, (п. 3.3 Приказа № 634).

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа в спортивной подготовке, предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающегося.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы со обучающимися является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности обучающегося - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является обучающийся, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, походы, экскурсии, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных воспитанников, условием формирования личности обучающегося является спортивный коллектив. Юные воспитанники выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, волонтеров, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание обучающегося. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности обучающегося по преодолению

трудностей, связанные с внешне выраженной самомотивацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы со обучающимися и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе учебно-тренировочных занятий со обучающимися важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание обучающихся обеспечивается в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию обучающихся способствует совместная работа с тренером-преподавателем по разработке и уточнению индивидуального плана, перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в учебно-тренировочный процесс.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающихся, реальных условий деятельности спортивной школы.

Календарный план воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы:

- Профориентационная деятельность;
- Здоровьесбережение;
- Патриотическое воспитание;
- Развитие творческого мышления.

Цели воспитательной работы:

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.

2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности обучающегося-личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и нравственной, социально-мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательной работы в предстоящем учебно-тренировочном году:

- организационно-педагогическая работа - определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом;
- намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;
- формирование основ мировоззрения социальной активности - определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;
- воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию - определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде;
- духовно-нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики - планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных воспитанников;
- эстетическое воспитание - намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;
- работа с родителями и связь с общественностью - указываются формы и методы сотрудничества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		

.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 воспитанников и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных воспитанников.	В течение года
-----	---	---	----------------

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

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются тренером-преподавателем в процессе учебно-тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, (ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями, (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ).

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимися запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.
11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

В Таблице 8 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Тренер-преподаватель в группе
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья»	1 раз в год	Тренер-преподаватель в группе
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Тренер-преподаватель в группе
	Физкультурно-спортивное	1 раз в год	Тренер-преподаватель в группе
	мероприятие «Честная игра»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Тренер-преподаватель в группе

специализации)	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья»	1 раз в год	Тренер-преподаватель в группе
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Тренер-преподаватель в группе
	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для обучающихся	Перед соревнованиями и по факту	Тренер-преподаватель в группе
	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил		Руководитель

#### 2.4. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет целью подготовить не только борцов высокого уровня, но и грамотных, досконально знающих правила борьбы на поясах, правила поведения на ковре и вне его, а также начинающих судей.

Важным моментом является возможность ознакомиться со спецификой работы, что может послужить для воспитанников толчком к выбору дальнейшей профессии. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным.

Учитывая недостаток квалифицированных тренеров-преподавателей, организации спортивной подготовки должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области через привлечение учащихся в качестве помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений: основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Уметь вести протоколы, участвовать в судействе учебных игр как совместно с тренером-преподавателем так и самостоятельно. Участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки

и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельно вести дневник: учитывать учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 9.

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Инструкторская практика:</b>		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	<b>Судейская практика:</b>		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение), (п. 42 Приказа № 999).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 10.

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев

	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

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

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения (п. 8 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России, (п. 36 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях, (п. 42 Приказа № 1144н).

На современном этапе развития спортивной борьбы в условиях постоянного роста спортивных результатов особое значение приобретает непрерывное совершенствование методики тренировки с учетом возрастающих требований соревновательной деятельности.

Использование средств и методов обучения и совершенствования различных сторон подготовки борцов могут стать тормозом на пути спортивного роста, если своевременно не учитывать индивидуально-своеобразные свойства личности обучающихся. При этом особо важными являются особенности воспитания и укрепления различных психических качеств

обучающегося на различных этапах спортивной подготовки.

В современных условиях при огромной мотивации к занятиям спортивной борьбой среди подростков и молодежи важным является благоприятное воздействие педагогических факторов, направленных на формирование личности с учетом типа темперамента.

От типов темперамента обучающегося зависит влияние различных факторов, определяющих уровень нервно-психического состояния. Путь приспособления темперамента к деятельности заключается в индивидуализации предъявляемых к обучающемуся требований.

Известная степень приспособления к требованиям деятельности возможна также благодаря тренировке отдельных свойств темперамента. Основной и наиболее универсальный путь приспособления темперамента к требованиям деятельности - формирование индивидуального стиля.

Одно из условий формирования индивидуального стиля борца, на наш взгляд, это учет свойств темперамента. Выбор приемов и способов выполнения действия, которые в наибольшей степени соответствуют темпераменту борца - залог успешных спортивных выступлений. Одно из важнейших условий возникновения индивидуального стиля - сознательное, творческое отношение к выполняемой работе.

Индивидуальный стиль возникает только в том случае, если человек ищет наилучшие приемы и способы, помогающие ему достигнуть наиболее успешных результатов. Существует ряд особых психолого-педагогических принципов, на которых основано воспитание индивидуального стиля борца.

Одна из основных задач учебной тренировки заключается в том, чтобы путем формирования индивидуального стиля в наибольшей степени приспособить темперамент обучающегося к объективным требованиям спортивной деятельности.

Высококвалифицированные борцы греко-римского стиля обладают исключительно тонким восприятием ситуаций боевой обстановки, точным расчетом времени и дистанции, умением находить нужный момент для проведения бросков, оптимальным распределением мышечных усилий, быстрым и точным тактическим мышлением, которое приводит к высоким достижениям. При этом особо важную роль играет психологическая подготовка борцов, особенно в период соревнований.

Ведущими и необходимыми факторами психологической подготовки обучающихся к соревнованиям являются:

- психологическая самоподготовка, которая включает в себя психологическую установку мыслей, переживания, волевые явления, которые возникают у обучающегося в связи с конкретными соревнованиями;
- воздействия тренера-преподавателя с целью предупреждения психического перенапряжения накануне предстоящих соревнований, а также помощь обучающемуся в оценке своих сил;
- помощь и психологическая поддержка со стороны товарищей по команде и спортивного коллектива, отношение семьи, знакомых.

Учебно-тренировочная и спортивная деятельность борцов характеризуется значительной индивидуальностью при единых требованиях, предъявляемых условиями спортивной подготовки. Так, при изучении индивидуально-своеобразных свойств психики борцов обнаруживается, что высоких результатов достигают обучающиеся с различной подвижностью нервных процессов.

При этом, если подвижным обучающимся удавалось избегать поражений на схватках благодаря быстрым действиям, то инертные добивались аналогичного эффекта в результате хорошо продуманных приемов и тактики ведения борьбы.

Содержание психологической подготовки обучающихся составляют средства и методы, направленные на повышение уровня проявлений психических качеств обучающихся и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях.

При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями обучающихся совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в

соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности обучающегося на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение учебно-тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности обучающегося, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.

Участие в соревнованиях оказывает на психологическую подготовленность решающее влияние за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу обучающихся. Участвуя в серии соревнований, обучающийся преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно учебно-тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке обучающегося занимает управление деятельностью обучающегося в соревнованиях со стороны тренера-преподавателя. Оно включает в себя индивидуальный урок и специализированную разминку.

В настоящее время спортивные специалисты пришли к единому мнению относительно того, что применение современных средств для повышения уровня специальной работоспособности недостаточно неэффективно. Кроме того, повышение уровня работоспособности только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок достаточно опасно для обучающегося.

Опасность заключается в том, что неизменное увеличение объема выполняемых нагрузок будет способствовать ухудшению здоровья обучающегося и его функционального состояния, повышению риска получения травм, возникновению перетренированности. Несомненно, все перечисленные факторы будут отрицательно сказываться на спортивных результатах.

В связи с этим важную роль в процессе эффективного управления подготовкой обучающихся играет обеспечение полноценного их восстановления.

Применение различных восстановительных средств и методов после выполнения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок играет важную роль в подготовке обучающихся.

Спортивные специалисты выделяют два аспекта восстановления:

- первый аспект - это применение средств восстановления в период соревнования для направленного влияния перед началом соревнований, в процессе их проведения и после выступления обучающегося;

- второй аспект - применение средств восстановления в повседневном учебно-тренировочном процессе с целью эффективного влияния на развитие физических качеств и повышение функционального состояния организма обучающегося. Следует обратить внимание на тот факт, что восстановительные средства зачастую служат дополнительной нагрузкой, углубляющей влияние на организм обучающегося.

В первую очередь специалисты с целью поддержания работоспособности обучающихся рекомендуют совершенствовать микроструктуру учебно-тренировочного процесса, а также обеспечить необходимую преемственность учебно-тренировочных нагрузок различной направленности.

Важно придерживаться принципа комплексности использования восстановительных средств, обеспечивая его реализацию в таких структурах учебно-тренировочного процесса, как макро-, мезо- и микроцикл, а также на уровне учебно-тренировочного дня.

Это возможно только при поступлении достоверной информации о функциональном состоянии обучающегося, протекающих процессах утомления и восстановления, как после

отдельного учебно-тренировочного занятия, так и по завершении выполнения нагрузок в недельном микроцикле. Имея в своем арсенале подобную информацию, специалисты могут достаточно эффективно использовать различные средства восстановления.

Помимо этого, при внедрении восстановительных мероприятий в учебно-тренировочный процесс важное значение приобретает информация о функциональных показателях, обеспечивающих поддержание высокого уровня работоспособности в данном виде спорта, а также индивидуальные особенности каждого обучающегося, которые оказывают влияние на его работоспособность и скорость протекания восстановительных процессов.

Следует отметить, что подбор средств восстановления и методики их применения будут зависеть от способности борца переносить влияние запланированной нагрузки на определенном этапе учебно-тренировочного цикла.

Выделяют следующие виды восстановительных средств:

- педагогические;
- психологические;
- медико-биологические.

Согласно мнению спортивных специалистов, важное значение приобретает именно комплексное использование восстановительных средств в процессе подготовки обучающихся.

Педагогические средства являются основными применяемыми в учебно-тренировочном процессе восстановительными средствами, независимо от того, на каком этапе многолетней подготовки находится обучающийся. Данные средства содействуют восстановлению организма за счет применения средств спортивной тренировки, оптимизации режима двигательной деятельности и организации полноценного отдыха обучающегося.

Среди восстановительных средств, причисляемых к педагогическим восстановительным мероприятиям, специалисты определяют:

- целесообразное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом функциональных возможностей организма обучающегося. Следует отметить, что чем выше уровень квалификации обучающегося, тем тренировка приобретает более индивидуальный характер;

- оптимальное сочетание применяемых в учебно-тренировочном процессе средств общей и специальной направленности;

- оптимальное построение структуры учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов. Построение определенных учебно-тренировочных и соревновательных циклов будет зависеть от нескольких факторов: особенности протекания процессов утомления и восстановления после нагрузок, отдельных занятий, суммарный эффект различных нагрузок, возможность использования малых и средних нагрузок с целью ускорения процессов восстановления после больших и значительных нагрузок;

- широкое применение переключений. Правильный подбор упражнений и методов их использования, а также их сочетание и разнообразие, способствуют поддержанию высокой работоспособности обучающихся, оптимального уровня их эмоционального состояния, что положительно сказывается на характере протекания процессов восстановления между упражнениями, а также на характере утомления. Важно также отметить, что применение активного отдыха в учебно-тренировочном процессе позволяет оказывать стимулирующее влияние на ускорение процессов восстановления, а также приводит к глубокой перестройке функций дыхания и кровообращения;

- строгая организация и соблюдение режима работы и отдыха способствует выработке определенного динамического стереотипа, что обеспечивает поддержание высокого уровня работоспособности обучающегося и создает условия для восстановления;

- оптимальное построение каждого занятия с использованием способов снятия утомления (полноценная разминка и заключительная часть занятия; тщательный подбор мест проведения тренировок и применяемых технических средств, упражнений для расслабления и активного отдыха, упражнений, ускоряющих восстановление работоспособности; создание позитивной эмоциональной обстановки). При проведении отдельных учебно-тренировочных занятий важно уделять внимание организации разминки и заключительной части тренировки. Рациональное

построение разминки содействует ускорению процессов вработывания, что обеспечивает достаточно высокий уровень работоспособности в основной части учебнотренировочного занятия. Оптимальная организация заключительной части позволяет быстрее устранить развившееся в процессе тренировки утомление;

- варьирование продолжительности интервалов отдыха между отдельными упражнениями и занятиями. От продолжительности интервала отдыха зависит «последствие» предыдущей и воздействие последующей нагрузки. Как правило, неправильный подбор интервалов отдыха приводит к эффекту, противоположному ожидаемому. Важным критерием в определении продолжительности нагрузки и отдыха является готовность обучающегося к выполнению повторной нагрузки. Продолжительность интервалов отдыха; вместе с интенсивностью работы определяют преимущественную направленность нагрузок;

- пристальное внимание к совершенствованию двигательных навыков и тактических действий, что позволяет обучающемуся в дальнейшем расходовать меньше энергии на выполнение движений, а также быстрее и эффективнее приспосабливаться к непривычной обстановке соревнований;

- соблюдение принципа волнообразности нагрузки, необходимо в связи с наличием, во-первых, фазности и гетерохронности процессов восстановления и адаптации в ходе тренировки; во-вторых, периодических колебаний дееспособности организма, которые обусловлены его естественными биоритмами и общими факторами среды; в-третьих, взаимодействий объема и интенсивности различных нагрузок;

- соблюдение принципа вариативности применения методов тренировки, показателей объема и интенсивности различных нагрузок, а также условий, в которых проводится учебная тренировка;

- правильное сочетание различных видов упражнений, имеющих специфическую и неспецифическую направленность. Следует отметить, что к специфическим видам упражнений относят те, которые соответствуют особенностям нервно-мышечного напряжения и отвечают особенностям выбранного вида спорта, по структуре выполняемого движения напоминают избранный вид спорта, а также оказывают влияние на группы мышц, несущих основную нагрузку в избранном виде спорта. Все остальные упражнения относятся к упражнениям неспецифической направленности;

- сохранение состояния спортивной формы, как во время соревнований, так и после их завершения;

- разные формы отдыха активной направленности (проведение тренировочных занятий на местности, природе, разные виды переключения с одной работы на другую, использование тренировки в среднегорье и т.п.).

Используемые психологические средства восстановления в процессе подготовки обучающихся направлены на устранение симптомов нервно-психического напряжения и состояния угнетенности, а также на восстановление энергии, двигательной сферы и физиологических функций организма.

Все психологические средства восстановления условно делят на группы: психотерапию, психопрофилактику и психогигиену.

**К психотерапевтическим средствам восстановления**, которые в настоящее время широко применяются в спорте, специалисты причисляют:

- аутогенную тренировку и ее различные варианты. Данная тренировка позволяет достигнуть состояния, подобного сну, в результате которого наступает расслабление и внутреннее спокойствие, а также способствует снятию напряжения и предупреждению усталости;

- самовнушение;

- внушенный сон-отдых;

- мышечную релаксацию;

- специальные дыхательные упражнения;

- гипнотическое внушение, которое в некоторых случаях является единственным действенным средством снятия перенапряжения и переутомления.

**К психопрофилактическим средствам восстановления** относятся следующие:

- психорегулирующая тренировка, основанная на сознательном регулировании обучающимся своего психического состояния, применении сознательного расслабления мышц и влиянии на свои функции с помощью слова;
- в различных циклах тренировочного процесса, в которых запланировано выполнение интенсивных нагрузок различной направленности, использование метода произвольного мышечного расслабления, что способствует положительному влиянию на состояние нервно-мышечного аппарата, а также снижению возбудимости центральной нервной системы.

**К психогигиеническим средствам восстановления относят:**

- включение в учебно-тренировочный и соревновательный процессы положительных стрессов и исключение отрицательных стрессов;
- видео- и аудиопсихическое воздействие;
- оптимизацию условий тренировки и соревнований;
- создание в коллективе благоприятного психологического климата;
- учет совместимости обучающихся;
- индивидуальные и групповые беседы;
- применение цветовых и музыкальных воздействий;
- оптимизацию быта и отдыха.

В спортивной практике с целью поддержания и восстановления работоспособности, восполнения затраченных при выполнении работы энергетических и пластических ресурсов организма в восстановлении нервной системы применяются **медицинские средства:**

- эргогенная диететика;
- витаминизация;
- фармакологические препараты, которые имеют растительное и животное происхождение и способствуют или усилению, или ослаблению обменных процессов, активизации иммунной системы, регенеративных процессов. Данные препараты не являются допингами, к ним относятся различные виды адаптогенов, виды препаратов энергетического и пластического воздействия, иммуномодуляторы, антиоксиданты, витамины, биологически активные добавки;
- гигиенические средства (рациональный режим, естественные силы природы и др.);
- физиологические средства восстановления.

Применяемые физические средства восстановления можно разделить на две группы - постоянные и периодические.

**Постоянные физические средства** используются с целью предотвращения возникновения неблагоприятных функциональных изменений, стимулирования повышения уровня развития неспецифической резистентности и физиологических резервов организма, а также с целью профилактики развития утомления и переутомления обучающихся. Данные средства восстановления широко известны в спортивной практике.

К ним относятся:

- оптимальный режим работы и отдыха;
- сбалансированное и рациональное питание;
- витаминизация;
- укрепление неспецифического иммунитета;
- физические упражнения общеукрепляющей направленности;
- оптимизация психоэмоционального уровня.

**Периодические физические средства** восстановления применяются в процессе спортивной подготовки с целью мобилизации резервных возможностей организма, экстренного восстановления и повышения работоспособности.

К данным средствам относятся:

- воздействие на биологически активные точки импульсным электрическим током, с целью регуляции функционального состояния;
- электростимуляция мышц применяется с целью роста скорости протекания восстановительных процессов, увеличения силы мышц, а также восстановления после травм

нервно-мышечного аппарата;

- применение электросна оказывает благоприятное воздействие, способствующее освобождению от общего утомления, понижению предстартового возбуждения, повышению устойчивости организма к стрессам, как физическим, так и эмоциональным;

- поглощение чистого кислорода при повышенном и нормальном атмосферном давлении позволяет ликвидировать гипоксию тканей;

- применение кислородо-гелиевых смесей;

- гипоксическая тренировка;

- массаж (ручной и аппаратный). В настоящее время позитивно зарекомендовал себя баромассаж, содействующий совершенствованию периферического кровообращения, форсированию тока крови и процессов метаболизма, понижению спазма сосудов, совершенствованию трофики тканей и повышению мышечной силы;

- применение тепловых процедур (баня с высокой влажностью, достаточно низкой температурой и сауна с небольшой влажностью и высокой температурой). В результате улучшается функциональное состояние некоторых систем организма и нервно-мышечного аппарата, ускоряются процессы восстановления, стимулируется работоспособность. Помимо этого, баня помогает регулировать вес, что актуально для представителей тех видов спорта, в которых соревновательная деятельность лимитирована весовыми категориями, в частности борьбы. Баня также содействует акклиматизации обучающегося;

- ультрафиолетовое облучение как средство компенсации солнечного голодания и повышения иммунобиологических свойств организма;

- биологические стимуляторы и адаптогены, не являющиеся допингами;

- пищевые вещества повышенной биологической активности и др.;

- аппаратные средства восстановления.

Следует отметить, что медицинские и физические средства используют в двух случаях:

- при восстановлении обучающихся в процессе непосредственной спортивной подготовки;

- при восстановлении работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения.

Именно эти средства способствуют:

- расширению функциональных возможностей организма обучающегося, улучшению эмоционального фона, который помогает наилучшему восприятию повышающихся физических нагрузок;

- повышению физической работоспособности;

- совершенствованию функционирования важнейших систем организма (кардиореспираторной, нервно-мышечной) и биохимических процессов, лимитирующих энергообеспечение в процессе выполнения тренировочных нагрузок;

- тренировке регуляторных механизмов, содействующих снижению утомления, форсированию процессов восстановления;

- повышению защитных, иммунных сил организма обучающихся, оказанию закаляющего эффекта;

- профилактике травм и перенапряжений.

Подбор различных восстановительных средств, их сочетание, дозирование, продолжительность применения определяются такими факторами, как функциональное состояние обучающегося, уровень его тренированности и здоровья, индивидуальные особенности восстановления, вид спорта, этап многолетней тренировки, цикл тренировки и его направленность в структуре макроцикла, характер выполняемых нагрузок, фаза восстановления.

Тем не менее, многие спортивные специалисты советуют делать выбор восстановительных средств, опираясь на общие принципы их использования. Такими принципами в спортивной практике выступают:

- комплексность;

- учет индивидуальных особенностей организма обучающегося (быстрая и медленная восстанавливаемость, различный уровень чувствительности к действию восстановительных

средств);

- совместимость и рациональное сочетание не более 2-3 средств, сочетание средств общего и локального действия;

- уверенность в полной безвредности и малой токсичности (отсутствие резко тормозящего и резко возбуждающего действия, отсутствие побочных эффектов);

- соответствие применяемых восстановительных средств задачам и содержанию этапа подготовки;

- недопустимость длительного применения сильнодействующих средств (избегание привыкания организма к восстановительным средствам, ослабление естественной способности восстановления).

Следует придерживаться некоторых требований для достижения срочности восстановления:

- при 4-6-часовом интервале между тренировками применять восстановительные средства и проводить восстановительные мероприятия;

- избегать длительного применения одного и того же средства, при этом стараться применять чаще различные восстановительные средства местного воздействия, нежели средства общей направленности;

- в процессе восстановления использовать не более трех различных процедур.

В спортивной практике имеется некоторый опыт применения педагогических средств восстановления с учетом квалификации обучающегося, пола, возраста и других показателей. Данный опыт обобщен и представлен частично в виде практических рекомендаций в примерных программах для спортивных школ.

В процессе спортивной подготовки с целью эффективного использования восстановительных средств и проведения восстановительных мероприятий важное значение приобретает решение следующих задач:

- выявление динамики медленно восстанавливающихся показателей тех систем организма, которые обеспечивают поддержание значительного уровня работоспособности;

- выявление эффективности использования средств восстановления в зависимости от времени (начала) применения мероприятий, направленных на восстановление работоспособности обучающегося;

- коррекция методик использования восстановительных средств в зависимости от функциональной направленности выполняемых нагрузок и состояния организма обучающегося после выполненной учебно-тренировочной работы.

Эффективность влияния восстановительных средств на работоспособность обучающегося обусловлена фазой восстановительного периода, в котором применяются восстановительные средства.

Если восстановительные средства применяются сразу же после окончания учебно-тренировочных занятий (в интенсивной фазе восстановления), то отмечается сложная динамика восстановительных реакций, которая выражается в следующем: в течение первого часа отдыха происходит существенное ускорение восстановительных реакций, которые превосходят скорость естественного течения восстановительных процессов (ближний аффект).

Однако в течение последующих трех часов отдыха скорость естественного течения тех же реакций тормозится, а показатели функционального состояния нервно-мышечного аппарата снова возвращаются к исходным значениям показателей утомления, которые были выявлены после выполнения работы.

Восстановительные средства не способствуют сокращению продолжительности восстановительного периода. Однако использование тех же восстановительных средств в экстенсивной фазе восстановительного периода способствует повышению скорости течения восстановления работоспособности обучающегося и приводит к возникновению фазы суперкомпенсации.

Заметные положительные реакции организма обучающегося на использование восстановительных средств возникают после выполнения средних и больших нагрузок различной направленности. После выполненных малых нагрузок восстановительные средства

не оказывают существенного воздействия на динамику восстановительных реакций.

Немаловажное значение приобретает и тот аспект процесса восстановления, что применение того или иного восстановительного средства уже является дополнительной нагрузкой на организм обучающегося. В связи с этим к функциональным системам организма предъявляются иногда даже завышенные требования. Без учета этого положения восстановительные средства будут способствовать формированию утомления, понижению работоспособности и замедлению восстановительных реакций.

Эффективность влияния физических факторов будет зависеть от применяемой дозы, сроков назначения после тренировки и порядка их применения. После выполнения нагрузок общей направленности, при которых возникает выраженное общее утомление, целесообразно применять физические средства общего влияния (принятие душа, различных видов ванн, сауны, плавания), а также средства, имеющие локальное воздействие.

Самым сложным в плане физического и психоэмоционального восстановления для обучающихся является пост соревновательный период.

Эффективность применения дозированных контрастных термо воздействий в процессе подготовки борцов при планировании учебно-тренировочных занятий, одинаковых по характеру, интенсивности и продолжительности мышечной работы в вечернее время (после 18 часов) наблюдается возрастание функционального напряжения и развитие наибольшего утомления обучающихся.

Помимо этого, утренние, дневные и вечерние термо контрастные процедуры сауны, принимаемые на фоне развившегося утомления, обеспечивают к 30-й минуте отдыха ускоренную и полную нормализацию показателей системной кардио динамики борцов и способности к тонкой сенсомоторной координации. Вечерние термо процедуры содействуют полному восстановлению статической мышечной выносливости утром следующего дня, а дневные термо процедуры - ее возрастанию.

В настоящее время в связи с развитием науки и производства появились аппаратные средства восстановления, которые можно применять на различных этапах учебно-тренировочного цикла и в любых условиях.

Восстановительные процессы и процесс спортивной тренировки нужно рассматривать как факторы, которые обеспечивают повышение работоспособности и эффективности соревновательной деятельности борцов.

К здоровью занимающихся греко-римской борьбой предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения учебно-тренировочных нагрузок;
- стресс-восстановление - восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью учебно-тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного обучающегося.

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

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

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу;
- после учебно-тренировочного занятия, соревнований;
- в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от учебных тренировок
- день;
- после микроцикла;
- после макроцикла;
- перманентно.

После учебно-тренировочного микроцикла, макроцикла или соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день - одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности обучающихся и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся.

### **3. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.**

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «борьба на поясах» 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 муниципального уровня на первом и втором годах;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года.

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год (п. 5 Приказа № 634).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы, (п. 5 Приказа № 634).

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению

обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации), (п. 3.2 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ).

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «борьба на поясах» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 11, 12:

Таблица 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчик и	девочки

1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	10.4	10.8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	14	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	145	135
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	23	15
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			8	6	10	8
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			2	1	2	1

Таблица 12

**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 «борьба на поясах»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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	
			18	9
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.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			26	18
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках	количество раз	не менее	
			16	—
2.2.	Бросок набивного мяча 3 кг назад	м	не менее	
			6	4
2.3.	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	4,2
2.4.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			4	2

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «борьба на поясах» представлены в таблице 13.

Таблица 13

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

3 - значительное влияние;  
 2 - среднее влияние;  
 1 - незначительное влияние.

## Скоростные способности

Под **скоростными способностями** обучающегося понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий за минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

**Мышечная сила** - это максимальное усилие, развиваемое мышцей.

**Мышечная выносливость** - способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

**Вестибулярная устойчивость** - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

**Выносливость** - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости - мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости - упражнения циклического характера - ходьба, бег, плавание, и ациклического характера — игры.

**Гибкость** — это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

**Ловкость** - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к друг им. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимается возможность быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

## Телосложение

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей обучающихся, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и**

### **техничко-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку**

Комплексы контрольных упражнений должны соответствовать этапу подготовки в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта «борьба на поясах».

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту обучающегося, которая хранится в организации.

### **Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки.**

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

- Этапный контроль.
- Текущий контроль.
- Оперативный контроль.

**Этапный контроль** позволяет оценить состояние обучающегося на каждом отрезке времени, которое является следствием длительного учебно-тренировочного эффекта. Такие состояния обучающегося являются результатом подготовки в течение ряда лет, года, макроцикла, периода.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, призван закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

**Текущий контроль** направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех, которые являются следствием нагрузок серий занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями организаций, осуществляющих спортивную подготовку, в процессе беседы и наблюдением за действиями обучающимися. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

**Оперативный контроль** предназначен для регистрации нагрузки учебно-тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме обучающегося, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки учебно-тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков учебно-тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма обучающихся на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Оперативный контроль в процессе подготовки обучающихся предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основанную на информации от занимающегося.

**Оценка физической подготовленности** складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

**Оценка технической подготовленности** - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

**Оценка тактической подготовленности** - оценка целесообразности действий обучающегося, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности обучающегося проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку физической, технической, тактической подготовленности, психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценку состояния здоровья и основных функциональных систем медикобиологическими методами проводят специалисты в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки программы.

В течение года спортивной подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой обучающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у обучающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

**Требования к результатам реализации программы на этапах спортивной подготовки.**

Для отбора обучающихся к этапу спортивной подготовки используется система, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности обучающегося и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;

- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

**Методические указания по организации тестирования**

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование обучающегося о целях проведения тестирования;
- ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий воспитанникам;
- сохранение нейтрального отношения к воспитанникам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждые тесты или соответствующие задания;
- обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление обучающегося с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение опыта работы с тестами и знаний об особенностях их применения.

## 4. Рабочая программа

### 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки

На этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, особое внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств общей физической подготовки (ОФП), освоению технических элементов и формированию навыков. По окончании годового цикла тренировки обучающиеся должны выполнить нормативные требования по физической подготовленности.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие заниматься борьбой на поясах. Эти обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

В Таблице 14 представлен примерный план-график распределения учебнотренировочных часов для 10-летних занимающихся в группах первого года обучения этапа начальной подготовки.

Таблица 14

### Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки до 1 года отделения «борьба на поясах»

№ п/п	Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	<b>156</b>
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	<b>43</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	<b>56</b>
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>48</b>
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	2	-	2	-	-	2	2	1	-	-	-	<b>9</b>

Всего за месяц	26	28	26	28	24	25	28	28	27	24	24	24	
Всего за год	3112												

В Таблице 15 представлен примерный план-график распределения учебнотренировочных часов для 11-летних занимающихся в группах второго года обучения этапа начальной подготовки.

Таблица 15

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки 2 года отделения «борьба на поясах»**

№ п/п	Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	12	155
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	46
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	6	7	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6	74
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	28
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	2	-	2	-	-	2	2	1	-	-	-	9
Всего за месяц		25	29	25	29	24	25	28	27	27	25	25	23	
Всего за год		3112												

В Таблице 16 представлен примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов для 12-летних занимающихся в группах третьего года обучения этапа начальной подготовки.

Таблица 16

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки 3 года отделения «борьба на поясах»**

№ п/п	Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	12	155

2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	<b>46</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	6	7	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6	<b>74</b>
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	<b>28</b>
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	2	-	2	-	-	2	2	1	-	-	-	<b>9</b>
Всего за месяц		<b>25</b>	<b>29</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	
Всего за год		<b>3112</b>												

В Таблице 17 представлен примерный план-график распределения учебнотренировочных часов для 12-летних занимающихся в группах первого года обучения на учебнотренировочном этапе.

Таблица 17

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки 1 года отделения «борьба на поясах»**

№ п/п	Содержание занятий	Содержание занятий												Всего
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
1	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	<b>156</b>
2	Специальная физическая подготовка	9	10	9	10	9	9	9	9	9	9	9	9	<b>110</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	<b>26</b>
4	Техническая подготовка	11	11	11	11	10	11	11	11	11	11	11	10	<b>130</b>
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	7	7	7	6	6	7	7	6	6	6	6	<b>78</b>
6	Инструкторская и судейская практика	-	2	2	2	-	-	-	2	2	-	-	-	<b>10</b>
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	2	2	2	-	-	-	2	2	-	-	-	<b>10</b>
Всего за месяц		<b>42</b>	<b>47</b>	<b>46</b>	<b>48</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>45</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>40</b>	
Всего за год		<b>520</b>												

В Таблице 18 представлен примерный план-график распределения учебнотренировочных часов для 13-летних занимающихся в группах второго года обучения на учебнотренировочном этапе.

Таблица 18

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе 2 года отделения «борьба на поясах»**

№ п/п	Содержание занятий	Месяцы												Всего
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
1	Общая физическая подготовка	17	17	17	17	16	16	17	17	17	17	16	16	<b>200</b>
2	Специальная физическая подготовка	10	11	11	11	10	10	11	10	10	10	10	10	<b>124</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	-	2	3	3	3	3	3	3	<b>32</b>
4	Техническая подготовка	13	13	13	13	12	12	12	13	13	12	12	12	<b>150</b>
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	8	8	8	7	7	7	8	7	7	7	7	<b>88</b>
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	<b>18</b>
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и	2	2	2	2	-	-	-	2	2	-	-	-	<b>12</b>
Всего за месяц		<b>54</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>47</b>	<b>49</b>	<b>52</b>	<b>55</b>	<b>54</b>	<b>49</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	
Всего за год		<b>624</b>												

В Таблице 19 представлен примерный план-график распределения учебнотренировочных часов для 14-летних занимающихся в группах третьего года обучения на учебно-тренировочном этапе.

Таблица 18

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе 3 года отделения «борьба на поясах»**

№ п/п	Содержание занятий	Месяцы												Всего
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
1	Общая физическая подготовка	21	21	21	21	20	21	21	21	21	21	20	21	<b>250</b>
2	Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	<b>132</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>36</b>
4	Техническая подготовка	15	15	15	15	14	14	14	15	15	14	14	14	<b>174</b>
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	9	9	9	8	8	8	9	9	8	8	8	<b>102</b>
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	<b>20</b>

7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2	2	2	-	2	2	2	2	-	-	-	<b>14</b>
Всего за месяц		<b>61</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>58</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>59</b>	<b>56</b>	<b>57</b>	
Всего за год		<b>728</b>												

В Таблице 20 представлен примерный план-график распределения учебнотренировочных часов для 15-летних занимающихся в группах четвертого года обучения на учебно-тренировочном этапе.

Таблица 20

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе 4 года отделения «борьба на поясах»**

№ п/п	Содержание занятий	Месяцы												Всего
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
1	Общая физическая подготовка	21	21	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	<b>242</b>
2	Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	14	15	15	14	14	14	14	14	<b>174</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	<b>58</b>
4	Техническая подготовка	15	16	16	16	15	15	16	15	15	15	15	15	<b>184</b>
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	<b>134</b>
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>24</b>
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	2	2	2	-	2	2	2	2	2	-	-	<b>16</b>
Всего за месяц		<b>69</b>	<b>73</b>	<b>72</b>	<b>71</b>	<b>66</b>	<b>70</b>	<b>71</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>66</b>	<b>67</b>	
Всего за год		<b>832</b>												

В Таблице 21 представлен примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов для 16-летних занимающихся в группах пятого года обучения на учебнотренировочном этапе.

Таблица 21

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе 5 года отделения «борьба на поясах»**

№ п/п	Содержание занятий	Месяцы												Всего
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
1	Общая физическая подготовка	23	23	23	23	22	23	23	23	23	22	22	22	<b>272</b>
2	Специальная физическая подготовка	16	17	17	17	16	17	17	17	16	16	16	16	<b>198</b>

3	Участие в спортивных соревнованиях	5	6	6	6	5	6	6	5	5	5	5	5	65
4	Техническая подготовка	17	18	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	205
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	13	13	13	12	12	13	13	13	12	12	12	150
6	Инструкторская и судейская практика	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	28
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	2	2	2	-	2	2	2	2	2	2	-	18
Всего за месяц		75	82	81	81	74	79	81	79	78	76	76	74	
Всего за год		936												

Технико-тактическая подготовка  
(1-й год обучения)

Техника

Стойки борцов на поясах, дистанции, повороты, упоры, нырки, уклоны, захваты, падения.

Страховка и самостраховка. Положения борцов на поясах относительно друг друга.

### **Броски**

1. Сваливание скручиванием.
2. Бросок наклоном с боковой подсечкой.
3. Бросок подворотом с передней подножкой.
4. Выведение из равновесия рывком вперед.
5. Выведение из равновесия толчком назад.

### **Защиты**

От броска скручиванием - сохранить устойчивое положение, приседая выставить ногу в сторону броска, не расслаблять захват. От броска подворотом с передней подножкой - присесть, сильно натянув пояс сковать атакующего, не дать ему повернуть таз и выполнить бросок. От броска наклоном с боковой подсечкой - перенести вес на атакуемую ногу до ее подбива.

### **Однонаправленные комбинации**

Сваливание скручиванием - бросок наклоном с передней подножкой.

Сваливание скручиванием - выведение из равновесия рывком вперед.

Выведение из равновесия рывком вперед - бросок наклоном с передней подножкой.

Бросок наклоном с передней подножкой - сваливание скручиванием.

### **Разнонаправленные комбинации**

Сваливание скручиванием - выведение из равновесия толчком назад.

Выведение из равновесия толчком назад - бросок наклоном с боковой подсечкой.

Бросок наклоном с боковой подсечкой - бросок наклоном с передней подножкой.

Бросок наклоном с передней подножкой - выведение из равновесия толчком назад.

### **Контрприемы**

Бросок наклоном с боковой подсечкой от броска наклоном с боковой подсечкой.

Выведение из равновесия рывком вперед от выведения из равновесия толчком назад.

Бросок наклоном с передней подножкой от броска наклоном с передней подножкой.

Технико-тактическая подготовка (2-й год обучения)

Техника броски

1. Бросок наклоном.
2. Бросок наклоном с зацепом изнутри.
3. Бросок наклоном с подсечкой изнутри.
4. Бросок прогибом с передней подсечкой.

5. Бросок подворотом.

#### **Однонаправленные комбинации**

Бросок наклоном - бросок наклоном с зацепом изнутри.

Бросок наклоном с зацепом изнутри - бросок наклоном с подсечкой изнутри.

#### **Разнонаправленные комбинации**

Бросок наклоном с зацепом изнутри - бросок прогибом с передней подсечкой.

Бросок подворотом - бросок наклоном с зацепом изнутри.

Бросок подворотом - бросок наклоном с подсечкой изнутри.

#### **Контрприемы**

Бросок прогибом с передней подсечкой от броска подворотом.

Бросок наклоном с боковой подсечкой от броска подворотом.

Тактика ведения поединка

- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных приемов в поединке и добиться их успешного выполнения.

Тактика участия в соревнованиях

Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

#### **Физическая подготовка**

Общая физическая подготовка

#### **Упражнения для развития общих физических качеств**

Силы:

**гимнастика** - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног;

**спортивная борьба** - приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

Быстроты:

**легкая атлетика** - бег 10м, 20м, 30м, прыжки в длину с места;

**гимнастика** - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с; спортивная борьба - 10 бросков манекена через спину.

Гибкости:

**спортивная борьба** - вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера;

**гимнастика** - упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости:

**легкая атлетика** - челночный бег 3x10м;

**гимнастика** - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом;

**спортивные игры** - футбол, баскетбол, волейбол;

**подвижные игры** - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости:

**легкая атлетика** - кросс 800м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках; вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейке с поворотом, перешагивая через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки с набивным

мячом в руках, кувырок; стойка на руках; переползание, лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд - «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Подвижные игры (Приложение 1)

Специальная физическая подготовка

(для 2-го года обучения в группах начальной подготовки)

**Упражнения для развития специальных физических качеств**

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

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

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (2-3 минуты).

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединков.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

Теория и методика освоения борьбы на поясах

**Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий**

Соблюдение спортивного режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а так же следить за чистотой костюма, сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей.

Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале. Уборка зала.

Обработка, перевязка ушибов, царапин, полученных во время тренировки.

**Этикет в борьбе на поясах**

Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, лежать. Необходимо приносить извинения за каждую свою провинность. Относиться к товарищам с уважением.

**История борьбы на поясах**

История возникновения борьбы на поясах. Первый чемпионат в истории. Федерация по борьбе на поясах.

**Запрещенные приемы в борьбе на поясах**

В борьбе на поясах запрещается: бросать противника на голову, зажимать противнику рот, нос, наносить удары, царапаться, кусаться, выкручивать шею, суставы, проводить загиб руки за спину, выполнять болевые приемы на кисть.

**Правила борьбы на поясах**

Команды и жесты судей. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке.

**Строение тела**

Костная система: функции скелета - опорная, защитная, двигательная. Форма костей. Надкостница. Суставы. Мышечная система: прикрепление мышцы к костям, преодолевающая, уступающая и удерживающая работа мышц. Нервная система: центральная и периферическая. Условные и безусловные рефлексы. Познотонические рефлексы. Кровеносная система: сосуды, клетки и ткани. Дыхательная система: легкие, дыхание, перенос кислорода кровью.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ БОРЦОВ НА ПОЯСАХ ГРУПП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

**Технико-тактическая подготовка**

Техника

Самостраховка: кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое плечо в падением на правый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.

Имитация бросков с проговариванием (громкогласно, про себя), имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.

Выведение противника из равновесия: движение вперед (тяга, рывок), движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед - влево, движение вперед - вправо, движение назад - вправо, движение назад - влево.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

### **Техника-броски**

1. Бросок           наклоном   зацепом стопой.
2. Бросок           прогибом   подшагиванием
3. Бросок           прогибом   зашагиванием.
4. Бросок           наклоном   задней подножкой.

### **Защиты**

Защита от броска наклоном с зацепом стопой голенистопа противника. Перевести вес тела на атакуемую ногу; во время атаки поставить назад атакуемую ногу. Защита от броска прогибом - зацепить ногу противника. Защита от броска прогибом - зацепить ногу противника. Защита от броска наклоном с задней подножкой - отставить назад атакуемую ногу; выпрямить руки, не давая противнику приблизиться.

Тактика

### **Однонаправленные комбинации**

1. Бросок наклоном с задней подножкой от броска наклоном зацепом изнутри.
2. Бросок наклоном с зацепом изнутри от броска наклоном подножкой изнутри.
3. Бросок прогибом от броска наклоном с зацепом стопой.

### **Разнонаправленные комбинации**

1. Бросок наклоном с боковой подсечкой от броска наклоном с передней подсечкой
2. Бросок наклоном с задней подножкой от броска наклоном с передней подножкой
3. Бросок наклоном с передней подножкой от броска наклоном с задней подножкой.
4. Бросок наклоном с зацепом стопой голенистопа от броска подворотом.
5. Бросок наклоном с боковой подсечкой от броска передней подсечкой.

### **Контрприемы**

1. Бросок наклоном с задней подножкой при выполнении противником броска наклоном с задней подножкой.
2. Бросок прогибом при выполнении противником броска наклоном с передней подножкой.
3. Бросок           наклоном с боковой подсечкой   при выполнении   противником броска наклоном с боковой подсечкой.
4. Бросок           наклоном с подсечкой изнутри   при выполнении   противником броска передней подсечкой.
5. Бросок прогибом при выполнении противником броска подворотом.

Тактика проведения технико-тактических действий, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях

Применение изученной техники в условиях соревнований. Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам: сбор информации (наблюдение, опрос); оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества); условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований; цель поединка - победить, не дать победить противнику.

Распределение сил на все соревнования. Разминка, настройка.

Физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

Имитация упражнения с набивным мячом. Имитационные упражнения на гимнастической стенке.

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30м, 60м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10м. Для развития выносливости - бег 400м, кросс - 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивание на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-5кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической стенке, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резинкой, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Подвижные игры в касания. Эстафеты.

Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Льжжные гонки. Плавание.

Другие виды двигательной деятельности по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

Теория и методика освоения борьбы на поясах

### **Врачебный контроль и самоконтроль**

Самоконтроль борца на поясах, дневник самоконтроля, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям борьбой на поясах.

### **Основы техники**

Основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контратаках. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, защит.

### **Методика тренировки**

Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

### **Правила соревнований**

Значения соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

### **Классификация техники борьбы на поясах**

Классификация техники бросков.

### **Анализ соревнований**

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки борцов на поясах. Определение путей дальнейшего обучения технике, тактике в борьбе на поясах.

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ БОРЦОВ НА ПОЯСАХ ГРУПП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **Технико-тактическая подготовка**

Техника

#### **Броски**

1. Бросок наклоном с отхватом.
2. Бросок подворотом с подхватом под две ноги.
3. Бросок с зацепом ноги снаружи в подколенный сгиб.

4. Бросок прогибом с зависанием.

#### **Защиты**

Защита от броска наклоном с подхватом под две ноги - не дать противнику развернуть туловище в сторону выполняемого броска.

Тактика

#### **Однонаправленные комбинации**

Бросок наклоном с передней подножкой - бросок наклоном с подхватом под две ноги.

Бросок наклоном с подхватом под две ноги - бросок наклоном с передней подножкой.

Бросок наклоном с отхватом - бросок наклоном с зацепом изнутри.

Бросок наклоном с зацепом изнутри - бросок наклоном с отхватом.

Бросок прогибом с передней подсечкой - бросок наклоном с передней подножкой.

Бросок наклоном с подхватом под две ноги - бросок подворотом.

Бросок подворотом - Бросок наклоном с подхватом под две ноги.

#### **Разнонаправленные комбинации**

Бросок наклоном с боковой подсечкой - бросок наклоном с подхватом под две ноги.

Бросок наклоном с подсечкой изнутри - бросок наклоном с подхватом под две ноги.

Бросок наклоном с подхватом под две ноги - бросок наклоном с зацепом изнутри.

Бросок наклоном с подхватом под две ноги - бросок наклоном с отхватом.

#### **Контрприемы**

Бросок прогибом от броска наклоном с подхватом под две ноги.

Бросок прогибом от броска наклоном с отхватом.

Бросок прогибом от броска наклоном с передней подножкой.

Бросок наклоном с передней подсечкой от броска наклоном с отхватом.

Техника ведения поединка

Сбор информации о борцах на поясах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков борцов, показатели техники и тактики. Оценка ситуации. Подготовленность противников, условия ведения поединка. Замысел поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Реализация замысла поединка.

Тактика участия в соревнованиях

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечения управления своими действиями. Учет условий проведения соревнования.

Самооборона

Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами). Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

#### **Физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка

#### **Развитие скоростно-силовых качеств**

Броски нескольких партнеров в максимальном темпе на мягкие маты за 10с (6 серий), отдых между сериями 30с.

#### **Развитие скоростной выносливости**

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение (на мягкие маты) бросков (контрбросков) в течение 60с в максимальном темпе, затем отдых 180с и повторение 5-6 раз, затем отдых 180с и повторение 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

#### **Развитие ловкости**

Выполнять в тренировочных поединках только вновь изученные приемы, комбинации, повторные атаки.

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30м, 60м, прыжок в длину, для развития ловкости - челночный бег 3x10м, для развития выносливости - бег 400м, 800м.

Гимнастика: для развития силы - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5м, с помощью ног; 4м, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, сгибание туловища лежа на спине за 20с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости - боковой переворот, сальто, рондат.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости - упражнения на «борцовском мосту», с партнером, без партнера.

Тяжелая атлетика: для развития силы - подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гириями.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств - футбол, баскетбол, волейбол.

Лыжный спорт: для развития быстроты - гонки - 500м, 1000м; для развития

выносливости - гонки - 1,5-3 км.

Плавание: для развития быстроты - проплывание коротких отрезков дистанции - 10м, 25м; для развития выносливости - проплывание - 50м, 100м, 200м.

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, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа - борец на поясах удерживает его за ноги - перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от ковра с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты игры с элементами противоборства.

Теория и методика освоения борьбы на поясах

### **Анализ соревнований**

Основные требования к технической подготовленности борцов на поясах - объем, разнообразие, эффективность.

**Борьба на поясах в России.** Успехи российских борцов на поясах в международных соревнованиях. Успехи борцов на поясах спортивной школы.

### **Гигиенические знания**

Весовой режим борца на поясах. Водно-солевой обмен. Питание. Закаливание. Самочувствие борца на поясах в условиях тренировки и соревнований.

### **Терминология в борьбе на поясах**

Термины.

### **Методика обучения и тренировки**

Методы развития физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (рекреационные).

### **Планирование подготовки**

Периодизация подготовки борца на поясах. Периоды - подготовительный, соревновательный, переходный. Этапы подготовительного периода - этап общеподготовительный, специально-подготовительный.

Этапы соревновательного периода - этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода - переходновосстановительный этап, переходноподготовительный этап.

### **Психологическая подготовка**

Волевые качества: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона в подготовке борцов на поясах - трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ БОРЦОВ НА ПОЯСАХ ГРУППЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### **Технико-тактическая подготовка**

Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий.

Техника - броски

1. Бросок прогибом с подсадом бедром.
2. Бросок наклоном с подхватом изнутри.
3. Бросок наклоном с боковой подножкой.
4. Бросок зацепом стопой ноги изнутри в подколенный сгиб.

### **Защиты**

Защита от броска прогибом с подсадом бедром - зацепить атакуемую ногу.

Защита от броска наклоном подхватом изнутри - загрузить опорную ногу противника.

Тактика

### **Однонаправленные комбинации**

Бросок наклоном с подхватом под две ноги - бросок наклоном с подхватом изнутри.

Бросок прогибом с передней подсечкой - бросок наклоном с подхватом изнутри.

### **Разнонаправленные комбинации**

Бросок наклоном с подхватом изнутри - бросок наклоном с зацепом изнутри.

Бросок наклоном с боковой подсечкой - бросок прогибом с подсадом бедром.

Бросок наклоном с подхватом изнутри - бросок наклоном с подсечкой изнутри.

Бросок наклоном с подхватом изнутри - бросок наклоном с боковой подсечкой.

### **Контрприемы**

Бросок прогибом с подсадом бедром от броска наклоном с подхватом изнутри.

Бросок прогибом с подсадом бедром от броска подворотом.

Бросок прогибом с подсадом бедром от броска наклоном с передней подножкой.

Тактика ведения поединка

Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий.

Тактика участия в соревнованиях

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

### **Физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка

### **Развитие скоростно-силовых качеств**

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков на мягкие маты в течение 10с в максимальном темпе, затем отдых до 120с, затем повтор до 6 раз, после 6 серий отдых 5 мин, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5мин, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

### **Развитие скоростной выносливости**

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков на мягкие маты (контрбросков) в течение 90с в максимальном темпе, затем отдых 180с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 мин и еще от 3 до 6 повторений.

### **Общая физическая подготовка**

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30м,60м,100м, для развития выносливости - подтягивание 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 силы - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20с (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.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 5+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с ковра, борьба за обусловленный предмет.

Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16кг, 32кг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки -500м,1000м; для развития выносливости - гонки 3-5 км.

Плавание: для развития быстроты - проплывание дистанций 10м, 25м, для развития выносливости - проплывание дистанций 50м, 100м, 200м, 300м.

Теория и методика освоения борьбы на поясах

### **Основы тренировки борца на поясах**

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, практические; соревнования - главные, основные, подготовительные, занятия по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия.

### **Планирование подготовки**

Методы планирования: программно-целевой, моделирование макроцикла (графическое).

### **Контроль и учет подготовки**

Виды контроля - оперативный, поэтапный, углубленный. Виды учета - предварительный, текущий, итоговый. Форма учета - дневник обучающегося. Коррекция планов.

### **Развитие и состояние борьбы на поясах**

Сведения о развитии борьбы на поясах за истекший год - количество занимающихся, подготовленных разрядников. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь. Анализ важнейших российских и международных соревнований. Задачи дальнейшего совершенствования теории и методики борьбы на поясах.

### **Технико-тактическая подготовка**

Методы совершенствования технико-тактической подготовки - метод повторных ситуаций, метод изменения условий. Определение и исправление ошибок в технике и тактике борцов на поясах.

### **Отбор в сборные команды**

Принципы отбора - естественность, равные возможности, объективность оценок. Этапы отбора.

### **Анализ участия в соревнованиях**

Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Совершенствование подготовки борцов на поясах к соревнованиям.

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ БОРЦОВ НА ПОЯСАХ ГРУПП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 4-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **Технико-тактическая подготовка**

Учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением

противника и программированием его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения бросков, комбинаций, контрприемов. Совершенствование индивидуальной техники.

Совершенствование опережающих, выводящих из равновесия, обманных действий. Совершенствование встречных атак, непрерывного наступления.

Подводящие упражнения.

Техника - броски

1. Бросок прогибом с обвивом.
2. Бросок с подсадом голенью.
3. Бросок наклоном с зацепом голенью под одноименную ногу.
4. Бросок наклоном с зацепом ноги снаружи.
5. Бросок наклоном с обвивом.

### **Защиты**

Защита от броска прогибом с обвивом - наклонить туловище и отставить назад атакуемую ногу.

Защита от броска наклоном с зацепом голенью над одноименную ногу - перенести вес тела на атакуемую ногу; отставить атакуемую ногу назад.

Тактика

### **Однонаправленные комбинации**

Бросок наклоном с зацепом голенью под одноименную ногу - Бросок наклоном с зацепом голенью под разноименную ногу.

Бросок наклоном с отхватом - Бросок наклоном с зацепом ноги снаружи.

Бросок наклоном с зацепом голенью под одноименную ногу - Бросок наклоном с зацепом ноги снаружи.

Бросок наклоном с зацепом голенью под одноименную ногу - Бросок наклоном с обвивом.

### **Разнонаправленные комбинации**

Бросок наклоном с обвивом - Бросок наклоном с подхватом под одну ногу.

Бросок наклоном с обвивом - Бросок наклоном с зацепом изнутри.

Бросок наклоном с обвивом - Бросок наклоном с зацепом под одноименную ногу.

### **Контрприемы**

Бросок наклоном с зацепом под одноименную ногу от броска наклоном с зацепом под одноименную ногу.

Бросок прогибом от броска наклоном с обвивом.

Тактика ведения поединка

Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые).

Тактика участия в соревнованиях

Закрепления навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач - правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

Самооборона

Защита ног от ударов противника ногами, защита коленом от ударов ногами, защита от колющего удара ножом, разворачивая туловище, защита от удара кулаком, отшагивая назад, защита от удара ногой в прыжке.

Способы сопровождения противника: перегибая локоть через предплечье; через плечи.

Защита от угрозы пистолетом - спереди, сбоку, сзади. Защита при падении 2-3 человек. Самозащита вдвоем против одного, двух, трех человек (для 16-17-летних борцов на поясах).

## **Физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями борца на поясах - бросками, выведениями из равновесия, выталкиваниями и т.д.

Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)

**Круговая тренировка:** 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 мин (помогают борцу на поясах три партнера). 1 серия - 10с броски на мягкие маты партнеров через спину в медленном темпе, затем 10с в максимальном темпе, 2 серия - 10 с броски партнеров 10 с в максимальном темпе, 3 серия - 10 с броски в медленном темпе, 10 с - в максимальном.

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30м, 60м, 100м, для развития

выносливости - бег - 400м, 800м, кросс - 75 мин бега по пересеченной местности.

Гимнастика: для развития силовой 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 и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20с, сгибание туловища лежа на спине за 20с, разгибание туловища лежа на животе за 20с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади.

Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Бокс: бой с тенью - 5 серий по 5 ударов.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

Лыжные гонки, плавание.

## **Анаэробные возможности**

(работа субмаксимальной мощности)

**Круговая тренировка:** один круг; в каждой станции выполнять упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с. 1 станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15с вис на согнутых руках, 2 станция - бег 100м, 3 станция - поочередное выталкивание партнеров за пределы ковра - 10 раз, 4 станция - переноска партнера на спине с сопротивлением - 20 м, 5 станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз, 6 станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз, 7 станция - поднимание партнера стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз, 8 станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.

**Силовые возможности** (работа максимальной мощности)

**Круговая тренировка:** 2 круга, на каждой станции выполнять 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30с, между кругами - 5 мин - 1 станция - рывок штанги до груди (50% от максимального веса); 2 станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 3 станция - подтягивание на перекладине; 4 станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса.

**Выносливость** (работа большой мощности)

**Круговая тренировка:** один круг выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями - 1 станция - прыжки со скакалкой - 2 мин; 2 станция - борьба - 2 мин; 3 станция - прыжки со скакалкой - 2 мин; 2 станция - борьба - 2 мин; 3 станция - прыжки со скакалкой - 2 мин; 4 станция - переноска партнера на плечах - 1,5 мин работа борца на поясах, 1,5 мин работа партнера; 5 станция - прыжки со скакалкой - 2 мин; 6 станция - перенос партнера на плечах - 1 мин работа борца на поясах, 1 мин работа партнера; 7

станция - приседания с партнером - 1 мин приседает борец на поясах, 1 мин приседает его партнер; 8 станция - прыжки со скакалкой - 2 мин; 9 станция - борьба за захват - 1 мин атакует борец на поясах, 1 мин - его партнер; 10 станция - сгибание рук в упоре лежа - 2 мин; 11 станция - прыжки со скакалкой - 2 мин.

Теория и методика борьбы на поясах

### **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 на поясах мира, Европы, России.

### **Интеллектуальная подготовка**

Цель и задачи интеллектуальной подготовки борцов на поясах. Высокий образовательный и культурный уровень. Средства и методы повышения образовательного и культурного уровня: посещение музеев, выставок, театров, обучение в высших и средних учебных заведениях, чтение специальной и художественной литературы.

### **Планирование подготовки**

Составление индивидуального плана подготовки. Определение цели подготовки. Методика составления индивидуальных планов по различным сторонам подготовки - технической, тактической, физической, психологической.

### **Правила соревнований по борьбе на поясах**

Жесты судей. Последние изменения в правилах соревнований по борьбе на поясах.

### **Задачи тренировки**

Сохранение и укрепление здоровья, воспитание волевых и нравственных качеств, формирование и совершенствование двигательных навыков, подготовка к соревнованиям.

### **Анализ участия в соревнованиях**

Выявление тенденций. Исправление ошибок. Определение путей совершенствования подготовки борцов на поясах.

## **4.2. Учебно-тематический план**

Таблица 22

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>120/180</b>		
	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 специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

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

### **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.**

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

При проведении учебно-тренировочных мероприятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «борьба на поясах» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий между обучающимися, и

(или) лицами, осуществляющими спортивную подготовку, а также участия в спортивных соревнованиях.

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

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

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

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

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

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

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

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

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы.**

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

- наличие учебно-тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава

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

- мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 23);
  - обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
  - обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
  - обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
  - медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.
- Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, которое необходимо для прохождения спортивной подготовки, указаны в Таблице 23.

Таблица 23

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 200 кг)	штук	1
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
3.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	1
4.	Гонг боксерский	штук	1
5.	Доска информационная	штук	1
6.	Зеркальная стенка (0,6x2 м)	штук	3
7.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
8.	Канат для лазанья	штук	2
9.	Ковер борцовский (12x12 м)	комплект	1
10.	Кушетка массажная	штук	1
11.	Лонжа ручная	штук	2
12.	Манекен тренировочный для борьбы	штук	2
13.	Маты гимнастические	штук	18
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	штук	6
16.	Мяч футбольный	штук	2
17.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
18.	Скакалка гимнастическая	штук	15
19.	Скамейка гимнастическая	штук	2
20.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
21.	Стенка гимнастическая	штук	8
22.	Табло информационное световое электронное	штук	1
23.	Урна-плевательница	штук	1
24.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
25.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

## Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

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

**6.2. Кадровые условия реализации Программы.****Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «борьба на поясах», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

**Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203),

профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области

физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации, (п. 24 Приказа № 999).

### **Информационно-методические условия реализации Программы:**

1. Борьба на поясах: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Гайнанов Р.Ф., Свищев И.Д., Аюпов Х.А., Валемеев А.А. - М.: Советский спорт, 2008. - 112 с.

2. Спортивная борьба: учебник для ИФК / под общ. Ред. А.П. Купцова. - М.: ФиС, 1978. - 484 с.

3. Теория и методика борьбы на поясах: примерная программа по специальности 032101 - Физическая культура и спорт / Игуменов В.М., Гайнанов Р.Ф., Свищев И.Д., Аюпов Х.А., Подливаев Б.А. - М.: ФК, 2006. - 100 с.

4. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб, пособие: в 4-х кн. Кн.1. Пропедевтика. - М.: Советский спорт, 1997. - 288 с.: илл.

5. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб, пособие: в 4-х кн. Кн.И. Кинезиология и психология. - М.: Советский спорт, 1998. - 280 с.: илл.

6. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб, пособие: в 4-х кн. Кн.Ш. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998. - 400 с., илл.

7. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб, пособие: в 4-х кн. Кн.IV. Планирование и контроль. - М.: Советский спорт, 2000. - 384 с., илл.

### **Дополнительная литература**

1. Аганянц Е.К. Возрастная динамика двигательных и вегетативных функций в связи с мышечной деятельностью. Учебное пособие. - Краснодар, 1997,- 104 с.

2. Адаптация человека к спортивной деятельности / А.П. Исаев, С.А. Личагина, Р.У. Гаттаров и др. - Ростов н/Д: Изд-во РГПУ, 2004. - 236 с.

3. Акопян А.О. Скоростно-силовая подготовка в видах спортивных единоборств / О.А. Акопян, В.А. Панков, С.А. Астахов. - М.: Советский спорт, 2003-48 с.

4. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 304 с.

5. Бакулин В.С. Физиологические аспекты оптимизации постнагрузочного восстановления и повышения эргометрической резистентности человека при напряженной двигательной деятельности: дис....д-ра мед.наук / В.С. Бакулин. - Волгоград, 2012. - 301 с.

6. Бачаев Б.Ц. Место инструментальных методов контроля в системе управления технической подготовкой борцов: В кн. Управление технической подготовкой борцов высокой квалификации. - Л., 1984. - С. 22-28.

7. Болдин Н.И. Педагогический контроль тренера и самоконтроль техники бросков, занимающихся в системе управления подготовкой борцов: В кн. Управление технической подготовкой борцов высокой квалификации. - Л., 1984.-С. 16-21.

8. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 224 с.

9. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.

10. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. - 2-е изд. - М.: Советский спорт, 2013. - 216 с.

11. Виру А.А., Юримяз Т.А., Смирнова Т.А. Аэробные упражнения. - М.: ФИС, 1988. - 142 с.
12. Воловик А.Е. Исследование методики развития скоростных качеств в классической борьбе. Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 1971. - 27 с.
13. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1985. - 256 с.
14. Донской Д.Д. Движения спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1975, - 197 с.
15. Доронин А.М. Совершенствование биомеханической структуры двигательных действий спортсменов на основе регуляции режимов мышечного сокращения. - Майкоп, 1999. - 168 с.
16. Иванов И.И. Повышение надежности соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля: дис... канд. пед. наук / И.И. Иванов. - Краснодар, 2002. - 173 с.
17. Карелин А. А. Модель высококвалифицированного борца: монография / А.А. Карелин, Б.В. Иванюженков, В.В. Нелюбин. - Новосибирск: Советская Сибирь, 2005. - 272 с.
18. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л.М. Куликов. - М.: ФОН, 1995. - 395 с.
19. Купрейшвили Э.Г. Объем технических действий у борцов различных весовых категорий // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1974. - С.35-36.
20. Малиновский С.В. Программированное обучение в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 112 с.
21. Малиновский С.В. Моделирование тактического мышления. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 189 с.
22. Миронов В.Д. Реализация действий атакующего борца на основе исследования признаков, характеризующих позу противника: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 1975. - 20 с.
23. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
24. Морфология человека, (под ред. Б.А. Никитюка). - М.: МГУ, 1983. - 320 с.
25. Новиков А. А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): дис ..... д-ра пед. наук / А.А. Новиков. - М., 2000. - 362 с.
26. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н.Г. Озолин. - М.: «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863, [1] с.: ил. - (Профессия тренер).
27. Охотин В.Г. Индивидуализация подготовки квалифицированных борцов на основе диагностики соревновательной деятельности: А/ реф. дисс. канд. пед. наук. - М.: 1997. - 22 с.
28. Пилюян Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: учеб, пособие / Р.А. Пилюян, А.Д. Суханов. - Малаховка, 1999. - 98 с.
29. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.
30. Пуни А.Ц. Волевая подготовка в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1969. - 24 с.
31. Смертин Ю.А. Обучение технико-тактическим действиям юных борцов посредством заданий по решению эпизодов поединка: Автореф. дисс... канд. пед. наук. - Омск, 1991. - 18 с.
32. Станков А.Г., Климов Н.К., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 240 с.
33. Сурков Е.Н. Антиципация в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 142 с.
34. Соломахин О.Б. Повышение надежности атакующих технических действий в греко-римской борьбе на начальном этапе обучения: Монография. - Набережные Челны: КамГИФК, 2004. - 132 с.
35. Тараканов Б.И. Педагогические основы управления подготовкой борцов:

монография. / Б.И. Тараканов. - СПб.: СПбГАФК, 2000. - 160 с.

36. Цель, задачи и принципы тренировки борцов: Методические разработки для студентов, аспирантов и слушателей ФПК ГЦОЛИФК / Г.С. Туманян. - М., 1983. - 18 с.

37. Шахлай А.М. Интенсификация учебно-тренировочного процесса на этапах предсоревновательной подготовки борцов высокой квалификации: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 1986. - 19 с.

38. Шиян В.В. Планирование тренировочных нагрузок у дзюдоистов. // Спортивная борьба: Ежегодник, 1983. - С. 11-13.

39. Шиянов Г.П. Особенности организации и методики физической подготовки школьников 11-13 лет с учетом «соматической зрелости»: Диссерт. канд. пед. наук. - Краснодар, 1998. - 133 с.

40. Шулика Ю.А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки. Учебное пособие для студентов ИФК. - Краснодар: Краснодаре, книж. изд., 1988. - с. 142.

41. Шулика Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе //Дисс. на соиск. уч. степ, доктора пед. наук. - Краснодар, 1993. -452 с.

42. Шустин Б.Н Моделирование в спорте высших достижений. - М.: РГАФК, 1995. - 103с

43. Щербаков Е.П. Функциональная структура воли. - Омск. 1990. - 250 с.

44. Юров И.А. Фрустрированность и толерантность борцов. // Спортивная борьба: ежегодник. - М., 1981. - С. 70-72.

#### **Список интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>).
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>).
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>).
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>).

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1. Игры, вырабатывающие «навык помещений»: игры, в основе которых лежат бег и прыжки.
2. Игры, вырабатывающие «навык владения собственным телом»: игры на ловкость, проворство, равновесие.
3. Игры, вырабатывающие «навык работы со спортивными снарядами»: игры на «перенос» и игры с маленькими, спортивными и набивными мячами.
4. Игры, вырабатывающие «навык работы при оказании сопротивления: игры «единоборства» и «борьба».

### Игры, вырабатывающие «навык перемещений»

#### «Лабиринт»

Игроки становятся в несколько рядов; расстояние между которыми - две вытянутые руки; они поднимают руки в стороны, образуя таким образом цепочки.

5. игрока (А и В) находятся вне этого построения, А ловит В и при этом ни один из них не должен разорвать цепочку или пробежать по ней.

По сигналу тренера игроки, образуя лабиринт, поворачиваются направо или налево, чтобы выстроить новые цепочки перпендикулярные первоначальным и таким образом предоставить место для преследования.

*Примечание:* сигнал для изменения направления дается только тогда, когда тот игрок, которого догоняют, рискует быть пойманным. Рекомендуется часто менять игроков.

#### «Лиса и заяц»

Ученики образуют круг, встав по два человека: впереди первый номер, за ним игрок номер два, расстояние между парами произвольное.

«Лиса» (преследующий) и «заяц» (преследуемый) находятся с внешней стороны круга. Если «зайцу» грозит опасность, он становится впереди пары и тогда второй номер этой пары становится преследуемым.

*Примечание:* не колеблясь заменяйте «лису», если игрок слишком долго ловит «зайца».

#### «Орел» или «Решка»

Игроки разбиваются на команды, выстраиваются посередине ковра на расстоянии приблизительно одного метра спиной друг к другу.

Одна команда называется «орел», другая - «решка».

Каждый раз, когда преподаватель произносит одно из этих слов, названная команда убегает на свою половину, тогда как члены другой команды делают пол-оборота, стараясь коснуться одного из противников, прежде чем он достигнет цели.

В игре дается несколько попыток, принося каждой команде столько очков, сколько было попыток.

#### «Челнок»

Игроки становятся у стартовой линии в колонну по одному. Перед этой линией мелом начерчены три маленьких круга.

За линией, рядом с каждой командой находится по три мяча.

По сигналу первый номер каждой команды берет один мяч и кладет его в первый круг, затем возвращается за вторым и кладет его во второй круг, затем за третьим, чтобы положить его в третий. После этого он возвращается к стартовой линии и передает эстафету следующему игроку, который таким же образом бежит за мячом из первого круга, возвращает его на место и т.д.

*Примечание:* круги на ковре постоянно отодвигать все дальше от стартовой линии.

*Вариант:* пробежку можно делать, стартуя к 1-му кругу на четвереньках; ко 2-му - на левой ноге; к 3-му - на правой ноге.

#### «Эстафета между противоположными кругами»

Игроки сидят в колонне между двумя линиями на расстоянии 2-3 м. Перед этими линиями и позади нарисованы два маленьких круга. В круги, нарисованные перед линией, положить три мяча.

По сигналу первый номер каждой команды встает и бежит за мячом, берет его и кладет в круг, нарисованный за его колонной, затем бежит за вторым и третьим. После этого он возвращается на свое место, чтобы передать эстафету второму номеру, который действует в обратном порядке и т.д.

### **Игры, вырабатывающие «навык владения собственным телом»**

#### **«Свободный узел»**

Игроки разбиваются на команды по три человека, два из них садятся друг против друга; каждый держит конец пояса, образующего кольцо.

С одной стороны пояса лежит теннисный мяч, с другой стороны находится третий игрок, который должен попытаться взять мяч, просунув руку в кольцо, а два других игрока попытаются быстро стянуть его, чтобы захватить эту руку.

Дать несколько попыток, затем заменить игроков.

#### **«Тоннель»**

Команды выстраиваются в колонну, игроки стоят раздвинув ноги, вытянутые руки лежат на плечах впереди стоящего. По сигналу последний игрок из каждой колонны становится на четвереньки и начинает продвигаться между ногами своих товарищей; выбравшись из тоннеля, он выпрямляется и поднимает руку, подавая следующему сигнал старта и т.д.

Победителем становится та команда, чей игрок №1 занял свое место впереди колонны.

#### **«Белые и красные»**

Игроки делятся на две команды, построенные в линию на противоположных концах ковра; ковер делится на две части мелом или поясами, уложенными конец к концу.

По сигналу, например, «белые» игроки этой команды подбегают к средней линии и ложатся ничком на живот лицом к площадке «красных».

По второму сигналу «красные», уже игроки этой команды выбегают со своей территории, чтобы попытаться коснуться «белых», которые поднимаются и убегают.

Здесь требуется частое чередование.

Игроки, которых коснулся противник, становятся пленниками и они дают одно очко команде противника.

*Примечание:* если ковер небольшой, задача преследуемых становится сложнее, поэтому им можно дать фору, предложив, например, преследователям на старте сидеть в позе «портняжки».

Если площадь ковра позволяет, тренер может встать позади лежащих игроков и подать лишь один сигнал для преследователей, а их старт послужит сигналом для преследуемых.

#### **«Эстафета пояса»**

Команды выстраиваются в колонну за стартовой линией. По сигналу первый игрок каждой команды развязывает свой пояс, кладет его на пол, затем бегом пересекает ковер, огибает отметку и возвращается на свое место. Потом он поднимает пояс и должен его правильно завязать прежде чем передать эстафету следующему игроку.

*Примечание:* необходимо назначить судью, чтобы он проверял, правильно ли завязан пояс.

#### **«Бесшумный подход»**

Игроки делятся на небольшие по составу команды, которые соревнуются между собой попарно: одна команда располагается посередине ковра, ноги игроков расставлены, глаза завязаны.

Игроки противоположной команды, стартуя от края ковра, должны достичь другого конца, пройдя между ногами своих соперников так, чтобы их не задеть.

«Слепые» игроки могут наклониться, чтобы дотронуться до игрока, который проходит, но если при этом они никого не касаются, то при каждом наклоне их команда теряет одно очко.

## **Игры, вырабатывающие навык работы со спортивными снарядами**

### **«Наездники-искатели»**

Игроки становятся в круг парами: «лошадь» с внутренней стороны, «наездник» с внешней. В центре круга «наездники» кладут свои пояса.

В начале игры все «наездники» садятся «верхом на лошадь». По сигналу они спрыгивают на пол, проползают между ногами своего партнера и бегут за поясом. Выигрывает тот, кто первым правильно завязал свой пояс и сел «верхом на лошадь» (Тренер проверяет, правильно ли завязан пояс).

Сыграв игру несколько раз со сменой ролей, сложить очки каждой команды, чтобы определить победительницу.

*Примечание:* как и в любой игре на «перенос», нужно правильно подбирать игроков в пары.

### **«Передача мяча»**

Игроки становятся в круг и перекидывают друг другу мяч сначала в одном направлении, потом в другом. Сигнал подает тренер.

*Вариант:* игру можно немного усложнить, введя в игру два мяча с диаметрально противоположных концов, при этом игроки должны постараться первым мячом «догнать» второй.

### **«Передача мяча с центральным игроком»**

Та же игра, но один игрок становится в центре и передает мяч каждому из своих партнеров, который получает его и отправляет обратно.

Развивать сначала точность, затем скорость.

*Вариант:* та же игра, но с двумя мячами и двумя пасующими в центре соревнование на скорость; второй мяч должен догнать первый.

### **«Мяч - Хронометр»**

Игроки разбиваются на две равные команды; одна команда становится в круг, другая выстраивается в колонну с внешней стороны круга, на расстоянии 2-3 м. В руках первого номера команды, стоящей в круге, маленький мячик или легкий набивной мяч.

По сигналу первый номер команды, построенной в колонну, бежит по кругу и, возвращаясь, передает эстафету второму номеру. В то же время первый номер в команде «метателей» передает мяч своему соседу (слева или справа), который передает мяч следующему и т.д. Когда мяч возвращается к первому номеру, отмечается время.

Мяч циркулирует до тех пор, пока последний игрок не пробежит по кругу. Тогда подсчитывают «часы» (число полных кругов) и минуты (число передач после последнего полного «часа»), например:  $6ч+3мин=6$  полных кругов+3 паса.

Затем перестановка команд.

Победительницей становится команда, которой потребовалось меньше времени.

### **«Мухи»**

Игроки становятся в круг, руки берут в «замок» перед грудью, образуя «ловушку для мух». В центре круга стоит тренер с мячом в руках и бросает его любому из игроков наугад; каждый раз, когда игрок получает и точно отправляет мяч обратно - «муха попала в ловушку».

Первый, кто набрал 10 очков становится победителем.

Но «муха улетает», если игрок разводит руки, тогда как тренер сделал обманное движение, как бы намереваясь ему передать мяч.

### **«Мяч-Тоннель»**

Участники строятся в колонны с равным числом игроков. В каждой команде игроки стоят в положении - «ноги шире плеч», а руки кладут на плечи впереди стоящего.

В руках первого номера из каждой команды набивной мяч.

По сигналу он наклоняется вперед и пробрасывает мяч между ногами своих партнеров; последний игрок ловит его, затем бежит и становится впереди колонны, чтобы в свою очередь передать набивной мяч и таким образом до тех пор, пока первый номер не станет на свое место.

Победительницей становится та команда, которой удастся это сделать первой.

### **Игры, вырабатывающие навык работы при оказании сопротивления**

#### **«Рыболовная вершина»**

Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока «рыбы» входят в круг.

По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая их руки. В свою очередь эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков.

*Примечание:* избегать грубых приемов.

#### **«Борьба с поясами»**

Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свернутые пояса.

По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается дотронуться или схватить лежащий позади него пояс. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам заработать это очко.

*Примечание:* начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за веревку на равном расстоянии; повторить игру, сменив руку; игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека и, естественно, могут участвовать больше 4-х человек.

#### **«Борьба с использованием платков»**

Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок.

Тренер называет один номер и два игрока под этим номером выходят на середину ковра. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной.

*Примечание:* платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться; ограничить время игры; можно вызвать две или три пары, но борьба останется индивидуальной или становится командной.

#### **«Борьба с использованием платков, завязанных на голени»**

Та же игра, но обе команды выстраиваются напротив друг друга и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивать не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком.

Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко.

Вторую партию играют, завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.