

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Тюлячи» Тюлячинского муниципального района
Республики Татарстан**

Рассмотрена и одобрена
на заседании педагогического совета
№ 2 от 13 апреля 2023 г.



«Утверждаю»
Директор МБУ ДО «СШ «Тюлячи»
И.С.Гиниятуллин
Приказ №84 от 13.04.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «БОРЬБА НА ПОЯСАХ»**

Разработано на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах», утвержденного приказом Минспорта России от 09.11.2022 г. №948 (Зарегистрировано в Минюсте России 13.12.2022 г. №71466)

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Тюлячи» Тюлячинского муниципального района
Республики Татарстан**

Рассмотрена и одобрена
на заседании педагогического совета
№ 2 от 13 апреля 2023 г.

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО «СШ «Тюлячи»
И.С.Гиниятуллин
Приказ №84 от 13.04.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «БОРЬБА НА ПОЯСАХ»**

Разработано на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах», утвержденного приказом Минспорта России от 09.11.2022 г. №948 (Зарегистрировано в Минюсте России 13.12.2022 г. №71466)

I. Общие положения

1.Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта борьба 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 09.11.2022г. №948 (Зарегистрировано в Минюсте России 13.12.2022г. №71466)¹ (далее – ФССП).

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 по волейболу. Целенаправленная подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации и Республики Татарстан.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки на основании Приложения №1 к ФССП:

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
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	12	8

4. Объем Программы с учетом приложения № 2 к ФССП:

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	До трех лет	Свыше трех лет

¹ (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022г., регистрационный № 71466).

Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	14-18
Количество часов в год	234-312	312-416	416-728	728-936

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

учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные;

учебно-тренировочные мероприятия на учебно-тренировочном этапе: по подготовке к всероссийским соревнованиям, Первенству России, Первенствам РТ – до 14 дней, в каникулярный период – до 21 суток подряд и не более 2-х учебно-тренировочных мероприятий в год;

спортивные соревнования: контрольные, отборочные, основные.

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

Объем соревновательной деятельности с учетом приложения № 4 к ФССП:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины волейбол				
Контрольные	1	1	3	4
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	-	1
Поединки	8	8	14	14

6. Годовой учебно-тренировочный план (Приложение №1 к Программе):

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса. Учебно-тренировочный процесс в организации должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период

самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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.

На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

7. Календарный план воспитательной работы (Приложение № 2 к Программе).

Одной из задач в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, спортсмен развивается всесторонне в нравственном, умственном и физическом отношении.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения.

Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Основное содержание воспитательной работы:

1. Возрождение духовности граждан России.
2. Воспитание трудолюбия.
3. Воспитание преданности Родине.
4. Воспитание добросовестного отношения к труду.
5. Воспитание стремления к постоянному спортивному совершенствованию.
6. Стремление тренера быть примером для воспитанников.
7. Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.
8. Воспитание на примерах мужества и моральной чистоты спортсменов старшего поколения.
9. Создание истории коллектива.

Средства, методы, формы воспитательной работы:

Во время активного отдыха:

- Средства: устная и наглядная информация: печать, радио, телевидение, кино, литература.
- Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.
- Формы организации: фото- и видеофильмы об отделении борьбы на поясах.

В процессе учебно-тренировочных занятий:

- Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение.
- Методы: убеждение, пример, требование, поощрение, принуждение.

Формы организации: совет тренеров, фото- и видеофильмы об отделении борьбы на поясах.

В соревновательной обстановке:

- Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение.
- Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.
- Формы организации: совет тренеров.

Недопустимы в воспитательной работе:

1. Ограждение спортсменов от созидательной критики.
2. Низкая профессиональная квалификация тренеров.
3. Игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний.
4. Нарушение дисциплины.
5. Недостаточная требовательность к спортсменам.
6. Отсутствие помощи руководства тренерско-преподавательскому составу и контроля за их работой.
7. Игнорирование процессов толерантности (терпимости) к различным религиозным конфессиям.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 3 к Программе).

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации,

осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе:

- ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, 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 7 спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила, как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

2. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

3. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

4. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

5. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

6. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

7. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

8. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

9. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

10. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

9. Планы инструкторской и судейской практики (Приложение № 2 к Программе):

Одной из задач Программы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается на тренировочном этапе и продолжает инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занятия проводятся в форме бесед, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены *тренировочного этапа* должны овладеть принятой в борьбе на поясах терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; знать основные методы построения тренировочного занятия: разминку, основную и заключительную части; выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибку и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

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

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

Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ,);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Медицинский контроль предусматривает главное - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства, распорядок дня, спортивный массаж, гидропроцедуры, суховоздушная и паровая бани, баротерапия, оксигенотерапия, электростимуляция, ультрафиолетовое излучение.

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

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
 - ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
 - выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
 - полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
 - использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
 - повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
 - эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;
 - соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.
- Восстановительные процессы подразделяются на:
- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
 - срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
 - отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки;
 - стресс-восстановление – восстановление после перенапряжения.

Применение восстановительных средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсмена и рационального питания. Режим дня и питания могут иметь специальную, восстановительную направленность. Следует уметь использовать восстановительную роль сна. Продолжительность сна после значительных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов. В режиме дня

следует предусмотреть 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические или восстанавливающие процедуры.

Восстановительный пищевой рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, кисло-молочные продукты, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты). Следует включать растительные масла без термической обработки. Рацион должен быть богат балластными веществами и пектином (овощи, фрукты). С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышенная суточная норма воды и поваренной соли. Следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, минералами. При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5 разового питания. Применение витаминов не должно подавлять и заменять естественных процессов восстановления в организме.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления играет массаж: ручной, вибромассаж, ультразвуковой, массаж с растирками. В комплексе восстановительных средств используют цветочные и музыкальные воздействия, создающие фон для благоприятного воздействия. Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветочные и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли 11 медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

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

в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Восстановительные мероприятия и средства.

Предназначение	Задачи	Средства мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики борьбы на поясах, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Учебно-тренировочный этап			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение.	3 мин.
		Разминка.	10-20 мин
		Массаж.	5-15 мин
		Искусственная активизация мышц.	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 3 мин само- и гетерорегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки.
		Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании	3-8 мин

		с классическим массажем (встряхивание, разминание)	
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфооциркуляции тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный	8 – 10 мин
Через два часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая воротниковую зону и паравертебрально) Душ теплый/холодный. Психорегуляция релаксационной направленности	8 - 10 мин 5 мин Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж.	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж. Психорегуляция релаксационной направленности	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла применяются несколько дней. Сауна	Восстановительная тренировка ежедневно 1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «борьба на поясах»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «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 «борьба на поясах»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

12. 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.

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

Приложение № 5 к Программе.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки по виду спорта «борьба на поясах».

Приложение № 6 к Программе.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «борьба на поясах».

IV. Рабочая программа по виду спорта борьба на поясах

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

Средства для совершенствования физической подготовки борца (для всех годов обучения).

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий борьбой на поясах.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в группах начальной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в борьбе, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки, как отмечалось выше, является возраст 10—12 лет.

Общеразвивающие упражнения

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении, построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, на наружной крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу), приседе, ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейке спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега: на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую, с двух ног на одну, с одной ноги на

две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением, выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты, в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов: различные упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, для формирования правильной осанки, на расслабление, дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами: со скакалкой, с теннисным мячом, с гантелями (до 1 кг.)

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на перекладине, на канате и шесте, на бревне, упражнения на батуте.

Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать, изучение техники различных способов плавания, игры на воде.

Подвижные игры и эстафеты.

Спортивные игры.

Специально-подготовительные упражнения

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения

на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с манекеном: поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине, перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска

партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди

(сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

Игры в касания.

Сюжет игры, ее смысл — кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и пр. в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер, и сосредоточивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдалив его разворотом, вынужден принять левостороннюю стойку и действовать в дальнейшем преимущественно в ней. Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча — повернуться влево, приняв правую стойку. Выполнение задания коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызывают более сложные повороты, развороты, маневрирования и т.п. не только для атакующего, но и для защищающегося партнера.

На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: *убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.*

Игры в блокирующие захваты.

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается, прежде всего, в умении сковать

действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия — ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы — требует от учеников знаний и умения выполнять блокирующие захваты.

Суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (5-10с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата.

Игры в атакующие захваты.

Суть игры заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником.

Игры в теснения.

Как отмечалось, борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения учит занимающихся пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать хват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, борьба. Игры с теснением являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

Игры в дебюты (начало поединка).

Занимающимся предлагается игровой материал в более сложных условиях – начать поединок в различных позах и положениях по отношению друг к другу. Данный комплекс игр является одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях.

Игры в перетягивание для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу — выйти наверх и прижать соперника лопатками к коврику; стоя на коленях, сидя, лежа — по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, согнув одной ногой — толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на

гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером — толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры с отрывом соперника от ковра для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижения.

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

Организация и планирование тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.

Общие замечания.

Организация тренировочного процесса по борьбе на поясах и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям борьбой на поясах. При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135 мин рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

обязательный комплекс упражнений (в разминке) - 2-5 мин;

элементы акробатики - 6-10 мин;

игры в касания - 4-7 мин;

освоение захватов - 6-10 мин

упражнения на мосту - 6-18 мин.

Оставшееся время урока может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы на поясах.

На занятиях различной продолжительности время на изучение приемов в минутах распределяется следующим образом:

Время занятия	Стойка	Партер
45 мин	14-15 мин	5-6 мин
90 мин	38-50 мин	12-16 мин
135 мин	70-83 мин	24-27 мин

Данная схема распределения времени на различные виды заданий в тренировке является лишь ориентировочной наметкой и, по необходимости, может быть заменена тренером. Такой расклад времени наиболее продуктивен при организации занятий в группах отбора (первые 2 года), а также в переходном и в подготовительном периодах подготовки.

Начиная с 3-го года обучения процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и основного календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, обучающиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим интенсификация нагрузки всегда подкрепляется улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

Специфика единоборства и накопленный опыт ведущих тренеров страны диктует вести отбор и спортивную ориентацию обучающихся в течение первых двух-трех лет на основе круглогодичного приема в группы начальной подготовки. В основу

отбора учебного материала для начального обучения (особенно в первые два года) положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволяет более объективно оценивать пригодность обучающихся к занятиям борьбой на поясах по таким важным качествам, как умение «увидеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособления их к специфике единоборства, т.к. игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивно образу жизни. Подчеркнем, что в данном случае речь идет не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Программный материал первых лет обучения предусматривает возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неярко проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия борьбой.

В связи с тенденцией к многократным занятиям в неделю (постепенно увеличивающимся с годами обучения), возникает необходимость сокращения времени проведения одного занятия без утраты эффективности его воздействия. Эта проблема разрешена путем увеличения плотности занятия при физиологически оправданных нормах тренировочной нагрузки и соответствующем подборе игровых комплексов и тренировочных заданий. Необходимый учебный материал для этих целей приведен в данной программе. Специфика выполнения предлагаемых упражнений позволяет проводить занятия в группах начальной подготовки по часу ежедневно с достаточно высоким обучающим тренирующим эффектом. Это оправдано с позиции возрастных особенностей психики детей и рационального распределения их свободного времени, формирования устойчивого интереса к систематическим тренировкам, приспособления к специфике спортивного образа жизни.

Не секрет, что каждый тренер ориентируется на содержание программы, но выполняет ее ровно настолько, насколько хочет. Предложенный нами подход позволяет найти в программе варианты заданий в количестве, удовлетворяющем самые строгие запросы. В практике это не всегда требуется, т.к. у каждого борца есть возможность выбора необходимого направления в совершенствовании мастерства. Подчеркиваем, что содержание данной программы расширяет творческие возможности тренера, не «заужая» его на чем-то одном и не принуждая одинаково хорошо осваивать всё. В данном случае важен поиск путей к индивидуальной подготовке борца.

Периодизация тренировки на 1 году обучения достаточно условна, поскольку основной задачей является ознакомление занимающихся с основными средствами подготовки борца, с особенностями соревновательного единоборства через участие в соревнованиях по специализированным игровым комплексам и по правилам мини-борьбы.

На 2-3 годах обучения периодизация тренировочного процесса носит более выраженный характер, поскольку борцы этого возраста участвуют в цикле соревнований, подготовка к которым требует различной направленности средств, применяемых на отдельных этапах подготовительного и соревновательного периода.

Технико-тактическая подготовка.

Техника.

Стойки борцов, дистанции, повороты, упоры, нырки, уклоны, захваты, падения. Страховка и само страховка. Положения борцов относительно друг друга.

Броски.

Защиты.

Однонаправленные комбинации.

Разнонаправленные комбинации.

Контрприемы.

Тактика

Тактика ведения поединка.

Тактика участия в соревнованиях.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка: упражнения для развития общих физических качеств.

Специальная физическая подготовка: упражнения для развития специальных физических качеств.

Психологическая подготовка.

Упражнения для развития волевых качеств средствами борьбы на поясах.

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности.

Соблюдение режима дня. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

Подготовка и участие в соревнованиях.

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках.

Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером.

Совершенствование знаний в правилах соревнований.

Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании.

Зачетные требования.

По общей физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом сдавать контрольно-переводные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

По специальной физической подготовке:

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольно-переводных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера.

По теоретической подготовке:

Знать и уметь применять на практике программный материал.

Организация и планирование тренировочного процесса на тренировочном этапе до двух лет обучения.

Общие замечания.

Преимущество программного материала по годам обучения в смежных группах, необходимость его твердого усвоения и обусловленная его повторяемость позволяют представить содержание тренировочного процесса на тренировочном этапе в двух блоках: для обучающихся 1-2 годов обучения и 3-4 годов обучения. Такой вариант распределения учебного материала позволяет тренеру творчески распорядиться предложенным содержанием учебной программы для данного контингента обучающихся, предусматривающей включение в тренировку для более способных и подготовленных спортсменов более сложные задачи.

Весь процесс подготовки на тренировочном этапе, начиная с первого года обучения, должен быть подчинен календарю соревнований, сроки проведения которых определяют периодизацию годичного цикла подготовки.

Годичный цикл включает в себя следующие этапы: общеподготовительный (ОПЭ), специально-подготовительный (СПЭ), контрольно-подготовительный (КПЭ), этап

непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС), соревновательный (СЭ), восстановительно-разгрузочный (ВРЭ).

Не исключая, вариантов построения тренировочных занятий, апробированных каждым из тренеров, особое внимание уделяется на их содержание, отвечающее задачам каждого из периодов тренировки. В частности, в практические занятия на ковре включены следующие средства подготовки:

1. Акробатические упражнения, выполняющие функцию разминки, для подготовки опорно-связочного и мышечного аппарата к работе, что будет способствовать предотвращению травм.
2. Игры для развития качеств маневрирования. Повышения внимания. Быстроты переключения
3. Тренировочные задания, связанные с освоением атакующих и блокирующих захватов, включая борьбу за территорию в определенном захвате
4. Тренировочные задания по решению захватов
5. Тренировочные задания по решению захватов дебютами.

Задания по осуществлению или решению захватов выполняются как в стойке, так и в партере.

Технико-тактическая подготовка.

Техника.

Самостраховка.

Выведение противника из равновесия.

Техника бросков.

Защита от броска.

Однонаправленные комбинации.

Разнонаправленные комбинации.

Тактика.

Тактика ведения поединка.

Тактика участия в соревнованиях.

Самооборона.

Физическая подготовка.

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств борцов является круговая тренировка (КТ). Комплексы круговой тренировки направлены на избирательное и комплексное развитие основных физических качеств учащихся учебно-тренировочных групп:

- развитие ловкости;
- развитие быстроты;
- развитие силы;
- развитие выносливости.

Общая физическая подготовка: упражнения для развития общих физических качеств.

Специальная физическая подготовка: упражнения для развития скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости, ловкости.

Психологическая подготовка.

Упражнения для развития волевых качеств средствами борьбы на поясах.

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности.

Нравственная подготовка.

Уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующих проявления волевых качеств.

Подготовка и участие в соревнованиях.

Занимающиеся участвуют в течение года во внутришкольных, городских и региональных соревнованиях.

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

Инструкторская и судейская практика.

Составление комплексов общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию тренера.

Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в качестве помощника тренера.

Организация и планирование тренировочного процесса на тренировочном этапе свыше двух лет обучения.

Общие замечания.

Учебный материал, также как и в предыдущие годы, содержит следующие разделы: специальные упражнения, элементы техники и тактики борьбы в стойке и партере, тренировочные задания по решению эпизодов поединка. Закрепление, совершенствование и контроль освоения технико-тактического мастерства осуществляется посредством схваток (тренировочных, контрольных, игровых,

соревновательных). Игры, которые являлись основополагающим учебным материалом в группах начальной подготовки, тренировочных группах видоизменяются и используются преимущественно в форме тренировочных заданий.

Технико-тактическая подготовка.

Техника.

Тренировочные и тренировочные поединки по заданию. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства.

Подводящие упражнения.

Техника бросков.

Защита от броска.

Однонаправленные комбинации.

Разнонаправленные комбинации.

Контрпиемы.

Тактика.

Тактика ведения поединка.

Тактика участия в соревнованиях.

Самооборона.

Физическая подготовка.

В тренировочных группах 3-5 годов обучения принципы составления комплексов круговой тренировки для развития физических качеств практически те же, что применялись в тренировочном процессе тренировочных групп 1-2 года обучения. Основной особенностью является то, что в качестве средств тренировки шире используются специальные и соревновательные упражнения.

Общая физическая подготовка: упражнения для развития общих физических качеств.

Специальная физическая подготовка: упражнения для развития скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости.

Психологическая подготовка.

Состояния борцов в соревнованиях: боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия. Лидерство в борьбе. Уровни тревожности. Саморегуляция борцов.

Нравственная подготовка.

Уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующих проявления волевых качеств. Уметь управлять и регулировать эмоциональные состояния, настраиваться на схватку с различными соперниками.

Подготовка и участие в соревнованиях.

Обучающиеся участвуют в течение года в городских и региональных соревнованиях.

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

Инструкторская и судейская практика.

Составление комплексов общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение подготовительной и заключительной частей занятий, приобретение навыков обучения приемам, защита, контрпиемам, комбинациям.

В тренировочном процессе для юных борцов предусмотрено приобретение судейских навыков в качестве бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста,

судьи-информатора; изучение особенностей судейства соревнований по борьбе на поясах.

Зачетные требования.

По общей и специальной физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом сдавать контрольно-переводные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения. Основным критерий оценки – положительная динамика результатов в тестах.

По технико-тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников.

По теоретической подготовке:

Знать и уметь применять на практике программный материал.

15. Учебно-тематический план приведен в приложении № 4 к Программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе к материально-технической базе, кадрам, инфраструктуре и иным условиям, установленными ФССП.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право использования соответствующей материально-технической базой или объектом инфраструктуры:

- наличие тренировочного спортивного зала
- наличие тренажерного зала;
- наличие игрового 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 спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.
- обеспечение спортивной экипировкой, используемой для реализации Программы (Таблица № 1 к Программе):
- обеспечение спортивным инвентарем, используемым для реализации Программы для спортивной дисциплины «волейбол» (Таблица № 2 к Программе):

Таблица №1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование (для спортивной дисциплины «борьба на поясах»)						
№	Наименование	Единица измерения	Этап НП		УТЭ (СС)	
			Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации
1.	Борцовки	пар	-	-	1	1
2.	Костюм для борьбы на поясах	шт	-	-	1	1
3.	Костюм ветрозащитный	шт	-	-	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	-	-	1	1
5.	Костюм спортивный разминочный	шт	-	-	1	1
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	пар	-	-	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	пар	-	-	1	1

Таблица №2

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 200кг)	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 (0,6х2м)	штук	3
7.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
8.	Канат для лазанья	штук	2
9.	Ковер борцовский 12х12м	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)	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

18. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952 н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, № 62203), 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 № 96н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) кроме основного тренера – преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «волейбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися)

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации. С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели используют:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в три года;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

Говоря, об информационно-методических условиях реализации Программы следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению учебно-тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов. Методические занятия, которые проводят высококвалифицированные специалисты, планируются с учетом изменений и нововведений в мировой системе подготовки спортсменов высокой квалификации. Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением. Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном волейболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

Для разработки данной Программы использовались следующие источники:

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.
2. Мусакаев М.Б., Туленков С.В. Национальная спортивная борьба: учебно-методическое пособие. Уфа.: Китап, 2008 .
3. Начальный этап в многолетней подготовке борцов. Учебное пособие / под общей редакцией Р.А. Нидояна-Малахова, 1991.
4. Спортивная борьба: учебник для ИФК / под общ.ред. А.П. Купцова – М.: ФиС, 1978.
5. 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 .
6. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
7. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
9. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

10. Подлипаев Б.А., Грузных Г.М. Греко-римская борьба: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004.

11. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.

Сайты:

1. <http://www.sports.ru>
2. <https://minsport.tatarstan.ru/>
3. <http://www.world-sport.org>
4. <http://www.consultant.ru>
5. <http://www.minsport.gov.ru>
6. <https://fbnp-rt.ru/>

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «борьба на поясах»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	8-14	14-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		10	10	12	8
1.	Общая физическая подготовка	118-154	140-166	146-214	190-240-270
2.	Специальная физическая подготовка	34-48	52-74	82-138	150-172-194
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	20-36	40-54-64
4.	Техническая подготовка	54-70	78-116	120-192	178-182-206
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24-34	36-52	66-114	130-140-152
6.	Инструкторская, судейская практика	-	-	8-16	22-24-26

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4-6	6-8	12-18	18-20-24
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-728	728-832-936

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «борьба на поясах»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа, включенные в календарный план СШ. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований. Выявление типичных ошибок при проведении поединка.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Проведение на оценку основной части урока. Проведение разминки. Организация зарядки в условиях спортивно-тренировочного сбора. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей.	Режим учебно-тренировочного процесса (по расписанию)
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	В течение года
2.2.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение мероприятий и игр на свежем воздухе во время зимних каникул.	Январь
		Веселые старты «Мы за ЗОЖ»	В течении года
		Спортивное мероприятие со	Февраль

		спортсменами и их родителями «Спорт-наш друг»	
		Проведение лекции о ЗОЖ	Март
		Проведение спортивного мероприятия «Папа, мама, я – спортивная семья!»	Апрель
		Спортивный праздник «День здоровья»	Апрель
		Веселые старты «Мы выбираем спорт»	В течении года
		Конкурс рисунков «Стоп ВИЧ/СПИД»	Июнь-июль
		Беседы и лекции на тему «Мое здоровье в моих руках», «Курить - здоровью вредить!»	Август-сентябрь
		Проведение бесед со спортсменами «Влияние алкоголя на детский организм»	Сентябрь
		Проведение спортивного мероприятия «Спорт против наркотиков»	Октябрь
		Проведение лекции и просмотр фильма «Правда о наркотиках»	Октябрь
		Беседа со спортсменами на тему «ВИЧ/СПИД. Как защитить себя и близких»	Ноябрь
		Флешмоб #СТОПВИЧСПИД	Декабрь
2.3.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы: - 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)	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Проведение беседы со спортсменами на тему «День неизвестного солдата»	Декабрь
		Проведение акции «Свеча памяти»	Июнь
		Встречи и беседы с участниками и ветеранами боевых действий	В течении года
3.2.	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-	В течении года, согласно календарному

		массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях с поднятием флагов РФ и РТ, звучанием гимна РФ и РТ	плану спортивных мероприятий СШ, РТ, РФ
		Участие в акции «Бессмертный полк»	Май
		Участие в митинге посвященном «Героям Отечества»	Декабрь
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	В течение года
		Показательные выступления спортсменов	В течение года
		Беседы по воспитанию толерантности и взаимоуважения	В течение года

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«борьба на поясах»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Проведение инструктажа по антидопинговому законодательству для всех тренеров	сентябрь	Ознакомление работника с настоящей инструкцией осуществляется при приеме на работу (до подписания трудового договора). Факт ознакомления работника с настоящей инструкцией подтверждается подписью в журнале регистрации антидопингового инструктажа.
	Проведение инструктажа по антидопинговому обеспечению для всех спортсменов	сентябрь	Ознакомление спортсмена с настоящей инструкцией осуществляется тренером. Факт ознакомления спортсмена с настоящей инструкцией подтверждается подписью. Требования Инструкции являются обязательными для спортсмена.
	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие «Ценности в спорте. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Прохождение онлайн обучения по антидопинговому обеспечению для тренеров и инструкторов-методистов на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Лекция «Антидопинговые правила, запрещенный список, процедура прохождения допинг-контроля»	Октябрь	Ответственные: тренеры
	Лекция «Этика в спорте: ключевые аспекты антидопинговой деятельности»	Февраль	Для спортсменов, включенных в списки сборных команд
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Лекция «За чистый спорт»	Апрель	Ответственные: тренеры

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«борьба на поясах»

Учебно-тематический план

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

	элементам техники и тактики вида спорта			
	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)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	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	$\approx 60/106$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Приложение № 5
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «борьба на поясах»

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта «борьба на поясах»*

№	Упражнения	Единица измерения	НП-1		НП-2		НП-3	
			М	Д	М	Д	М	Д
1.Нормативы общей физической подготовки								
1	Бег на 30м	с	не более		не более		не более	
			6,2	6,4	6,1	6,3	6,0	6,2
2	Бег на 1000м	мин, с	не более		не более		не более	
			6.10	6.30	8.1	8.3	10.4	10.8
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			10	5	12	6	14	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастич. скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4	+4	+5
5	Челночный бег 3x10м	с	не более		не более		не более	
			9,6	9,9	9,5	9,7	9,3	9,5
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			130	120	138	128	145	135
7	Метание мяча весом 150 г		не менее		не менее		не менее	
			19	13	21	14	23	15
2.Нормативы специальной физической подготовки								
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине	с	не более		не более		не более	
			8	6	9	7	10	8
2	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастич. стенке	м	не менее		не менее		не менее	
			2	1	2	1	2	1

Приложение № 6
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «борьба на поясах»

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

№	Упражнения	Единица измерения	Т(СС)-1		Т(СС)-2		Т(СС)-3		Т(СС) – 4		Т(СС)-5	
			Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
1.Нормативы общей физической подготовки												
1.1.	Бег на 60м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			10,4	10,9	10,3	10,8	10,2	10,7	10,1	10,6	10,1	10,6
1.2.	Бег на 1500м	мин, с	не более		не более		не более		не более		не более	
			8.05	8.29	8.00	8.25	7.55	8.20	7.50	8.15	7.50	8.15
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			18	9	20	11	22	13	24	15	26	17
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнаст. скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			+5	+6	+6	+7	+7	+8	+8	+9	+9	+10
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			8,7	9,1	8,6	9,0	8,5	8,9	8,5	8,9	8,4	8,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			160	145	162	147	165	150	167	152	170	155
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			26	18	26,5	18,5	27	19	27,5	19,5	28	20
2.Нормативы специальной физической подготовки												
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			16	-	16	-	17	-	17	-	18	-
2.2.	Бросок набивного мяча 3 кг назад	м	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			6	4	7	5	7	5	8	6	8	6
2.3.	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	м	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			5,2	4,2	5,5	4,5	5,8	4,8	6	5	6,3	5,3
2.4.	Подъем ног до хвата руками в висе на	Кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			4	2	4	2	5	3	5	3	6	4

	гимнастич. стенке											
3. Уровень спортивной квалификации												
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3 лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»										
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3 лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»										