

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа
спортивной борьбы муниципального образования Лабинский район

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
Протокол № 2 от 12.04 2023 г.
Лабинск



И.Р. Голуб

12.04.2023 г.

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

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

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

Разработчик:

Заместитель директора по спортивной работе Евграфов Павел Олегович

Заместитель директора по методической работе Абушаева Юлия Шамильевна

г. Лабинск, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».....	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки	5
2.2.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.3.	Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
2.4.	Календарный план воспитательной работы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.5.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним по дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.6.	Планы инструкторской и судейской практики по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки	13
2.7.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	14
III.	Система контроля.....	20
3.1.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	22
IV.	Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба».....	24
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	24
	Учебно-тематический план теоретических занятий	34
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	39
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	40
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	40
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	41
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	42
6.4.	Рекомендуемая литература	42
	ПРИЛОЖЕНИЯ:	45

Приложение 1	45
Приложение 2	52
Приложение 3	53

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в вольной борьбе с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России 17 сентября 2022 № 732 (далее – ФССП).

Целью Программы является создание условий для раскрытия и развития индивидуальных возможностей детей, гармоничного развития личности, приобщение к культуре здорового образа жизни, активной двигательной деятельности, достижение спортивных результатов и подготовка спортивного резерва на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по вольной борьбе.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с учетом изменений);
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (с учетом изменений);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»);
- Постановление Правительства РФ от 30.11.2021 № 2124 «О внесении изменений в постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 и постановление Правительства Российской Федерации от 28 июля 2021 г. № 1270»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Приказ Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022г. №1091 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»;

- Приказ Минспорта России от 07.07.2022 № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.08.2022 № 69543);

- Приказ Минспорта России от 14.12.2022 № 1216 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Олимпийских зимних игр)»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Примерная дополнительная образовательная программа спортивной, подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденная приказом Минспорта России от 14 декабря 2022 г. № 1221.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по спортивной борьбе, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки
и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку
по спортивной борьбе**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст лиц, для зачисления в группы спортивной подготовки (лет)	Минимальное количество человек в группе
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8

Таблица 2

**Объем Программы спортивной подготовки
по виду спорта «спортивная борьба»**

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

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

Учебно-тренировочные занятия по спортивной борьбе проводятся в групповой, индивидуально-групповой или смешанной форме обучения.

Учебно-тренировочные мероприятия по спортивной борьбе включают: учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные учебно-тренировочные мероприятия (таблица 3).

Учебно-тренировочные мероприятия по спортивной борьбе

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
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

Спортивные соревнования по вольной борьбе проводятся в соответствии с возрастом, полом и уровнем спортивной квалификации обучающихся, положением (регламентом) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная борьба»; при обязательном наличии медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях. При участии в спортивных состязаниях участники соблюдают общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

МБУ ДО СШСБ МО Лабинский район направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях (таблица 4).

Таблица 4

Минимальный объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

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	-	2	3	4
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	1	1

Контрольные соревнования проводятся с целью оценки уровня подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

По результатам **отборочных соревнований** комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Целью участия в **основных соревнованиях** является достижение победы или завоевание возможно высокого места. В них спортсмен

ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Отборочные и основные соревнования в подавляющем большинстве видов спорта проводятся не чаще 2—3 раз в течение года.

2.3. Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» 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.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» рассчитывается на 52 недели в год.

Объем самостоятельной подготовки в учебно-тренировочном процессе составляет 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШСБ МО Лабинский район, реализующем дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (таблица 5).

**Годовой учебно-тренировочный план
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «спортивная борьба»**

N 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
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	10	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		10-20	10-20	8-16	8-16
1.	Общая физическая подготовка	136	174	234	226
2.	Специальная физическая подготовка	46	50	84	114
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	20	30
4.	Техническая подготовка	14	24	52	94
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	32	40	90	108
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	14
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	18	20	38
	Общее количество часов в год	234	312	520	624

2.4. Календарный план воспитательной работы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» представлен в таблице 6.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика (учебно-тренировочный этап)	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика (учебно-тренировочный этап)	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
1.3.	Организация и проведение просветительских мероприятий по	Беседы, посещение тренировочных занятий и встреч, мастер-классов с выдающимися тренерами и спортсменами, просмотр художественных и документальных	В течение года

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
	ознакомлению с работой тренеров	фильмов о тренерской деятельности: - формирование уважительного отношения к работе тренера; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни (этап начальной подготовки, учебно- тренировочный этап)	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 (этап начальной подготовки, учебно- тренировочный этап)	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
2.3.	Организация и проведение просветительских мероприятий по организации самостоятельной работы и восстановительных мероприятий обучающихся (учебно- тренировочный этап)	Режимы труда и отдыха. Восстановительные мероприятия и средства. Самоконтроль и самооценка: - формирование знаний и навыков рациональной организации режима труда (спортивной подготовки, включая самостоятельную работу) и отдыха в режиме дня обучающихся; знаний о средствах восстановления, применяемых в процессе спортивной подготовки; знаний и навыков по организации самоконтроля в процессе учебно-тренировочных занятий и вне тренировочного процесса; профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов	В течение года

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
		закаливания и укрепления иммунитета.	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>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) <i>(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап)</i></p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) <i>(этап начальной</i></p>	<p>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</p>	В течение года

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
	<i>подготовки, учебно-тренировочный этап)</i>	дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
3.3.	Организация и проведение просветительских мероприятий по организации сдачи нормативов ГТО обучающимися	Беседы, семинары, практические занятия, направленные на: - повышение уровня физической подготовленности обучающихся; - формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни; - повышение общего уровня знаний обучающихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе использованием современных информационных технологий.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) <i>(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап)</i>	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
4.2.	Мероприятия по развитию креативности в спорте <i>(учебно-тренировочный этап)</i>	Игры, мини-соревнования, направленные на: - развитие креативности обучающихся (самостоятельности в принятии решений (технических и тактических), инициативности, вариативности технико-тактических действий.	В течение года
5.	Воспитание, социализация и духовно-нравственное развитие в сфере отношений с окружающими людьми		
5.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков,	Беседы, семинары, мастер-классы, игры, викторины, показательные выступления для обучающихся, направленные на формирование:	В течение года

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
	способствующих формированию отношений с окружающими людьми) (этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап)	<ul style="list-style-type: none"> - толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели сотрудничать для их достижения; - способностей к сопереживанию и формированию позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; - мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также на признании различных форм общественного сознания, предполагающего осознание своего места в поликультурном мире; - выраженной в поведении и нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); - компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; - развитие культуры межнационального общения; - развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности. 	

2.5. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним по дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Антидопинговые мероприятия в рамках дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга в ходе проведения теоретических занятий по антидопинговой тематике. Они включают также помимо бесед с детьми работу с тренерами-преподавателями, родителями.

Очень важную роль в формировании мировоззрения своих детей, манере их поведения играют родители. Они помогают в достижении спортивных результатов. В беседах с родителями тренеры должны подготовить их к беседам со своими детьми и объяснить им, что в первую очередь они должны:

- научить ребенка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта;
- формировать позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу;
- быть примером для подражания и стремиться завоевать доверие ребенка;
- грамотно расставлять перед ребенком приоритеты (развитие личности, укрепление духа, забота о здоровье стоят выше медалей и пьедесталов);
- как можно больше разговаривать с ребенком на темы занятий спортом и его роли в нашей жизни.

План мероприятий, направленный на предотвращение применения допинга в системе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», представлен в таблице 7.

Таблица 8

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года (1-3 годы)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	В течение года
	Оформление и своевременное обновление информации по вопросам антидопингового законодательства	В течение года (1-3 годы)
	Семинар «Как появился спорт. Какие виды спорта бывают»	Сентябрь 1-го года обучения
	Практическое занятие «Зачем в спорте нужны правила, как следят за их соблюдением»	Январь 1-го года обучения
	Посещение спортивных соревнований по вольной борьбе в качестве зрителей	В течение года
	Лекция «Соревнования в вольной борьбе. Как они проходят»	Сентябрь 2-го года обучения
	Лекция «Ответственность за нарушение правил в вольной борьбе», беседа-обсуждение	Декабрь 3-го года обучения
	Посещение спортивных соревнований по вольной борьбе в качестве зрителей	В течение года
Участие в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных борьбе с допингом в спорте	В течение года	

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года (1-4 годы)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	В течение года
	Оформление и своевременное обновление информации по вопросам антидопингового законодательства	В течение года (1-4 годы)
	Лекция «Допинг: сущность и происхождение»	Сентябрь 1-го года обучения
	Лекция «Допинг как глобальная проблема современного спорта»	Декабрь 1-го года обучения
	Просмотр кинофильма о допинге в спорте	Февраль 1-го года обучения
	Семинар «Влияние допинга на организм спортсмена», беседа-обсуждение	Апрель 1-го года обучения
	Посещение спортивных соревнований по вольной борьбе в качестве зрителей	В течение года
	Участие в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных борьбе с допингом в спорте	В течение года
	Лекция «Допинг как глобальная проблема современного спорта. Антидопинговый кодекс»	Сентябрь 2-го года обучения
	Семинар «Допинг-контроль», обсуждение	Декабрь 2-го года обучения
	Посещение спортивных соревнований по вольной борьбе в качестве зрителей	В течение года (3, 4 год)
	Участие в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных борьбе с допингом в спорте	В течение года (3, 4 год)
	Контроль знаний антидопинговых правил	В течение года (3, 4 год)

2.6. Планы инструкторской и судейской практики по дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Важным моментом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» является возможность ознакомиться со спецификой работы тренера-преподавателя, что может послужить для обучающихся толчком к выбору дальнейшей профессии. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров, решением этой задачи целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Планы инструкторской и судейской практики по дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлены в таблице 8.

Обучающиеся на учебно-тренировочном этапе должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения,

отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения 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). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил вида спорта и соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Таблица 8

Планы инструкторской и судейской практики

Виды мероприятий инструкторской и судейской практик	Количество часов, отведенных на инструкторскую и судейскую практики			
	Этап начальной подготовки (НП)		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации УТ)	
	До года	Свыше года	До года	Свыше года
1. Инструкторская практика:				
- знание терминологии, основных команд;	-	-	+	+
- построение группы, подача основных команд на месте и в движении;	-	-	+	+
- проведение разминки в группе;	-	-	+	+
- составление плана занятия;	-	-	+	+
- определение и исправление ошибок, допущенных при выполнении приемов у обучающихся;	-	-	+	+
- проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера.	-	-	+	+
2. Судейская практика:				
- участие в судействе тренировочных схваток совместно с тренером (в качестве помощника);	-	-	+	+
- самостоятельное судейство тренировочных схваток на ковре;	-	-	-	+
- ведение протокола схватки.	-	-	-	+
Общее количество часов в год:	-	-	12	14

2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» в МБУ ДО СШСБ МО Лабинский район, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями).

Основанием для допуска лица занятиям спортом на спортивно-оздоровительном этапе и 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. При этом оформление дополнительного медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях не требуется.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (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. Этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения проводятся в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями.

Для прохождения спортивной подготовки МБУ ДО СШСБ МО Лабинский район допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «спортивная борьба».

Ответственные специалисты МБУ ДО СШСБ МО Лабинский район обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов в МБУ ДО СШСБ МО Лабинский район осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К **медицинскому сопровождению** учебно-тренировочного процесса по виду спорта «спортивная борьба» относятся:

- ежегодные профилактические медицинские осмотры или диспансеризация, в том числе углубленное медицинское обследование обучающихся, с определением группы здоровья;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

К **медико-биологическому сопровождению** учебно-тренировочного процесса виду спорта «спортивная борьба» относятся:

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня обучающихся;

- санитарно-гигиенический контроль за местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью обучающихся.

Так же, медико-биологические средства, применяемые МБУ ДО СШСБ МО Лабинский район, включают:

- организацию и обеспечение оптимального режима работы и отдыха;

- физические упражнения общеукрепляющей направленности;

- оптимизация психоэмоционального уровня.

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений в МБУ ДО СШСБ МО Лабинский район применяется комплекс **восстановительных средств**, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические (приложение 4).

Педагогические средства содействуют восстановлению организма за счет применения средств спортивной тренировки, оптимизации режима двигательной деятельности и организации полноценного отдыха спортсмена. К педагогическим средствам восстановления относятся физические упражнения, подбор, и вариативность сочетания которых учитывается тренерско-преподавательским составом МБУ ДО СШСБ МО Лабинский район в структуре программ тренировочных занятий. Их применяют индивидуально с учетом функциональных особенностей организма каждого учащегося. Педагогическим средством, способствующим восстановлению, является полноценная разминка.

Психологические средства, применяемые МБУ ДО СШСБ МО Лабинский район, направлены на устранение симптомов нервно-психического напряжения и состояния угнетенности, а также на восстановление энергии, двигательной сферы и физиологических функций организма:

- аутогенные тренировки и ее различные варианты;
- проведение специальных дыхательных упражнений;
- видео - и аудиопсихическое воздействие;
- создание в коллективе благоприятного психологического климата;
- учет совместимости спортсменов;
- индивидуальные и групповые беседы.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, применяемых в МБУ ДО СШСБ МО Лабинский район представлены в Таблице 9.

Таблица 9

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спортивная борьба»

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	<i>НП</i>	Первичное медицинское обследование	<i>1 раз в год</i>
	<i>УТП</i>	Углубленные медицинские обследования	<i>2 раза в год</i>
	<i>УТП НП (при необходимости)</i>	Дополнительные медицинские обследования	<i>2 раза в год</i>
Медико-биологические мероприятия	<i>НП, УТП</i>	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдения в процессе 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 - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. 	<i>В течение года</i>
Восстановительные мероприятия	<i>Этапы НП, УТП</i>	1) Педагогические средства восстановления: <ul style="list-style-type: none"> - рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; - правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; - введение специальных восстановительных микроциклов 	<i>В течение года</i>

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
		<p>и профилактических разгрузок;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; - оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; - полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; - использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); - повышение эмоционального фона тренировочных занятий; - эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления; - соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок; <p>2) Медико-биологические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - витаминизация, - физиотерапия, - гидротерапия, - все виды массажа, - русская парная баня или сауна (при отсутствии противопоказаний). <p>3) Психологические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - аутогенные тренировки и ее различные варианты; - проведение специальных дыхательных упражнений; - видео- и аудиопсихическое воздействие; - создание в коллективе благоприятного психологического климата; - учет совместимости спортсменов; 	

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
		- индивидуальные и групповые беседы.	

III. Система контроля

3.1. По итогам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе *начальной подготовки*:

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

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

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

После каждого года спортивной подготовки для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы *итоговой аттестации*. По результатам сдачи нормативов

итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки программы.

В течение года спортивной подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы *промежуточной аттестации*. Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

При приеме контрольных нормативов используется **балльная система оценки** результатов тестирования.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Критерии подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спортивная борьба»

Критериями успешной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по данной Программе являются успешные результаты соревновательной деятельности (начиная с учебно-тренировочного этапа).

Кроме того, об успешной подготовке спортсменов по настоящей Программе, свидетельствует положительная динамика оценок по критериям освоения технико-тактических действий, а также положительные оценки за нормативы комплексного контроля по каждому из этапов спортивной подготовки, представленных ниже в таблицах 10-13.

Критерии освоения технических и тактических действий

1. Критерии освоения технических приемов:

Забегания на мосту:

- оценка «5»- крутой мост с упором на лоб. Руки в замке предплечьями на ковре. Забегания без задержек. Голова и руки при этом не смещаются;
- оценка «4» - менее крутой мост. Незначительное смещение рук и головы с задержкой при забегании;
- оценка «3» - низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста:

- оценка «5»-крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;
- оценка «4»-менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;

- оценка «3» - низкий мост, перевороты с раскачиванием и поочередным отталкиванием ног.

Вставание на мост из стойки и обратно в стойку:

- оценка «5»-упражнение выполняется слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;

- оценка «4»-выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибается ноги в коленных суставах);

- оценка «3»-выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

Кувырок вперед, подъем разгибом:

- оценка «5»- выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;

- оценка«4»-допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);

- оценка«3»-нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

Сальто вперед с разбега (страховка обязательна):

- оценка «5»-ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении;

- оценка «4»-недостаточно сильный разбег, нечеткая группировка, потеря приземлении;

- оценка «3»-слабый разбег, ошибки при группировке, потеря равновесия (падение) при приземлении;

2. Критерии освоения технико-тактических действий:

Выполнение приемов, защит, контрприемов и комбинаций в стойке и партере из всех классификационных групп.

Выполнение защит и контр примеров от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

а) прием- защита;

б) прием- контрприем;

в) прием в стойке- прием в партере.

Баллы для оценивания:

- оценка «5»-технические действия (прием, защита контрприем и комбинации) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией фазе;

- оценка«4»-технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержания в финальной фазе;

- оценка«3»-технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» для лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спортивная борьба» и включают:

1) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (Таблица 10);

2) 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 «спортивная борьба» (Таблица 11).

Контрольные и контрольно-переводные нормативы с учетом динамики спортивной подготовленности по виду спорта «спортивная борьба» представлены в таблицах 12, 13.

Таблица 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (3 попытки)	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее	
			10	8
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			2	

Таблица 11

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

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	4
3.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
3.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			5	
3.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
3.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6	
3.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка в баллах	год спортивной подготовки						
			1		2		3		
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
Быстрота	Бег на 30 м (сек) (не более 6,9 сек)	5	6,9	7,1	6,5	6,9	6,0	6,5	
		4	7,0	7,2-7,5	6,6-6,8	7,0	6,1-6,5	6,6-6,8	
		3	7,1-7,3	7,6	6,9-7,1	7,1-7,3	6,6-6,9	6,9-7,1	
		2	7,4	7,7	7,2	7,4	7,0	7,2	
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз не менее 7)	5	7	4	8	5	9	6	
		4	5-6	3	7	4	8	5	
		3	3-4	2	6	3	7	4	
		2	1-2	1	5	2	6	3	
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи см. не менее +1)	3	+1	+3	+1	+3	+1	+3	
		2	0	0	0	0	0	0	
Выносливость	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см. не менее 110)	5	110	105	115	110	120	115	
		4	105-109	90-104	110-114	105-109	115-119	110-114	
		3	99-104	80-89	105-109	99-104	110-114	105-109	
		2	80-98	70-79	100-104	80-98	105-109	98-104	
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (3 попытки) кол-во попаданий не менее 2	2	2	1	2	1	2	1	
		Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (сек. не менее 10)	5	10	8	12	10	15	12
			4	8-9	6-7	11-10	8-9	13-14	11-10
			3	6-7	4-5	8-9	6-7	11-10	8-9
	2		5	3	7	5	8	7	
	Подъем ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке (не менее 2 раз)	2	2 раза						

*Минимальный проходной балл - 15

Таблица 13

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка в баллах	год спортивной подготовки							
			1		2		3		4	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 60 м (сек) (не более 10,4 сек)	5	10,4	10,9	10,0	10,4	9,8	10,4	9,8	10,0
		4	10,5-10,6	10,10-10,12	10,1-10,04	10,5-10,6	9,9-10,01	10,5-10,6	9,9-10,01	10,1-10,04
		3	10,7-10,10	10,13-10,14	10,05-10,07	10,7-10,10	10,02-10,05	10,7-10,10	10,02-10,05	10,05-10,07
		2	10,11	10,15	10,08-10,10	10,11	10,06	10,11	10,06	10,08-10,10
	Бег на 1500 м (не более 8 мин.05 сек)	5	8,05	8,29	8,0	8,20	8,0	8,20	7,55	8,15
		4	8,06-8,07	8,30-8,31	8,01-8,04	8,21-8,25	8,01-8,04	8,21-8,25	7,56-7,59	8,16-8,20
		3	8,08-8,09	8,32-8,34	8,05	8,26-8,29	8,05	8,26-8,29	8,0-8,04	8,21-8,24
		2	8,10	8,35	8,06	8,30	8,06	8,30	8,05	8,25
Координация	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз не менее 20 раз)	5	20	15	23	17	25	19	27	21
		4	18-19	13-14	20-22	15-16	22-24	17-18	25-26	19-20
		3	16-17	11-12	18-19	13-14	21-23	15-16	23-24	18-19
		2	15	10	17	12	20	14	22	17
Выносливость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см. не менее +5)	5	+5	+6	+5	+6	+5	+6	+5	+6
		4	+4	+5	+4	+5	+4	+5	+4	+5
		3	+3	+4	+3	+4	+3	+4	+3	+4
		2	+2	+3	+2	+3	+2	+3	+2	+3
	Челночный бег 3x10 м (сек) (не более 8,7 сек)	5	8,7	9,1	8,7	9,1	8,5	8,58	8,0	8,50
		4	8,8-8,10	9,2-9,5	8,8-8,10	9,2-9,5	8,6-8,7	8,59-9,0	8,1-8,3	8,51-8,58
		3	8,11-8,13	9,6-9,9	8,11-8,14	9,6-9,9	8,8-8,9	9,01	8,4-8,6	8,59-9,0
		2	8,14	9,10	8,15	9,10	8,10	9,02	8,7	9,01
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см. не менее 160)	5	160	145	165	150	168	152	170	155
		4	155-159	140-144	162-164	147-149	165-167	149-151	167-169	152-154
		3	150-154	135-139	161-160	143-146	161-164	146-148	165-166	150-151
		2	149	134	159	140-142	160	145	164	149
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине кол-во раз (не менее 7 раз)	3	7 раз	-	8 раз	-	9 раз	-	10 раз	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см кол-во раз (не менее 11 раз)	3	-	11 раз	-	12 раз	-	13 раз	-	14 раз
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической	5	6	4	7	5	8	6	9	7
4		5	3	6	4	7	5	8	6	
3		4	2	5	3	6	4	7	5	

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка в баллах	год спортивной подготовки							
			1		2		3		4	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
	стенке в положение "угол" кол-во раз (не менее 6)	2	3	1	4	2	5	3	6	4
	Прыжок в высоту с места (см. не менее 40)	3	40 см							
	Тройной прыжок с места не менее 5 м.	3	5 метров							
Силовая выносливость	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы (м. не менее 5,2)	3	5,2							
	Бросок набивного мяча (3кг) назад (м. не менее 6)	3	6 метров							
Обязательная техническая программа										

*Минимальный проходной балл - 20

Методические указания по организации тестирования

При проведении тестирования обучающихся и интерпретации полученных результатов тестирования по программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» необходимо соблюдать следующие правила:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, 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 спортсмена с результатами тестирования, сообщение спортсмену 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 его применения.

Методические указания по выполнению контрольных нормативов

Бег 30, 60 метров

Бег на 30 метров выполняется с высокого старта, бег на 60 метров – с высокого или низкого старта. По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Обучающийся не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После команды «Марш!» обучающийся начинает движение.

Участники стартуют по 2-4 человека

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды «Марш!».

Бег 1 500 метров

Бег на 1500метров выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» обучающиеся начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Челночный бег 3x10 м

Челночный бег выполняется с высокого старта.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая

была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками, использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем. Исходное положение – участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая – на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упиравшись стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- участник совершил заступ за линию метания.

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);
- нарушение техники выполнения испытания:
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»

Положение вис на гимнастической перекладине: руки на ширине плеч, ноги выпрямлены. Подъем прямых ног до положения «угол» в одном темпе с фиксацией ног под углом 90 градусов на 1 сек. Не допускается сгибание ног, рывок ногами и туловищем, не доход ног до прямого угла. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов - не менее 3 раз

Тройной прыжок с места

Прыгун бежит по специальному сектору или дорожке до бруска для отталкивания. Этот брусок является началом прыжка при замере его длины от линии измерения, отмеченной пластилиновым валиком для фиксации «заступов», и от этой метки начинается выполнение прыжка. Вначале выполняется первый элемент — скачок, при этом первое касание за бруском должно происходить той же ногой, с которой прыгун начинал прыгать. Затем следует второй элемент прыжка — шаг (касание земли должно происходить другой ногой). Заключительный элемент — это собственно прыжок, и прыгун приземляется в яму с песком как при прыжке в длину.

Прыжок в высоту с места

Разбег состоит из 6-8 беговых шагов, выполняется под углом к планке в 30-45°. Отталкивание производится дальней от планки ногой на расстоянии 60-80 см от проекции планки. Для определения места отталкивания нужно встать боком к планке, вытянуть руку в сторону, касаясь кистью планки, - это и будет искомое место отталкивания. Толчковая нога, дальняя от планки, ставится на место отталкивания почти прямая. Мах выполняется прямой ногой, которая в высшей точке может слегка согнуться в колене. Туловище держится вертикально, руки, слегка согнутые в локтевых суставах, активно выполняют мах вверх-вперед до уровня головы. Когда маховая нога находится над планкой, подтягивается толчковая нога, слегка согнутая в колене. Маховая нога опускается за планку, толчковая нога переносится через нее. В момент переноса толчковой ноги плечи поворачиваются в сторону планки, толчковая рука отводится назад, помогая увести плечи и туловище от планки. Приземление осуществляется на маховую ногу боком, к планке

IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба» (дисциплина «вольная борьба»)

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

Практические занятия в вольной борьбе различаются по *цели* (тренировочные, контрольные и соревновательные), *количественному составу* занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), *степени разнообразия решаемых задач* (на однородные и разнородные).

На занятиях осваивается техника и тактика вольной борьбы, закрепляется пройденный материал, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовки борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия проводятся по окончанию отдельных этапов спортивной подготовки. На таких занятиях проводятся зачеты по технике, принимаются контрольные нормативы (тесты).

Соревновательные занятия в форме неофициальных соревнований проводятся для формирования у обучающихся соревновательного опыта.

По степени разнообразия решаемых задач различают *однородные* (избирательные) и *разнородные* (комплексные) тренировочные занятия. Наиболее часто применяются в тренировочном процессе по вольной борьбе занятия избирательного типа с *однородным* содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки (освоение, совершенствование, развитие определенных физических качеств). Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике вольной борьбы относительно редко, главным образом на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой обучающихся.

При проведении учебно-тренировочных мероприятий по спортивной борьбе с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, 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 по спортивной борьбе на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения большей частью направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники спортивной борьбы.

В соответствии с общими требованиями для спортивных школ определяются и основные задачи работы на каждом этапе подготовки.

На этапе **начальной подготовки**:

- укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие;
- формирование интереса к вольной борьбе;
- умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия;
- воспитание в спортсмене «бойцовского» характера;
- умение переносить болевые ощущения; развитие специфических качеств, необходимых в единоборстве; ознакомление с техническим арсеналом;
- воспитание моральных и волевых качеств; приобретение первого опыта участия в соревнованиях;
- выполнение нормативов юношеских разрядов;
- привитие любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям вольной борьбой;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни.

На **учебно-тренировочном этапе**:

- дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности;
- развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств;
- изучение и совершенствование техники вольной борьбы;
- приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях;
- выполнение нормативов взрослых и юношеских разрядов;
- прохождение судейской практики;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Общая физическая подготовка – для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа

Строевые и порядковые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Рапорт.

Выполнение команд: «Становись», «Ровняйся», «Смирно», «Отставить», «Направо», «Налево», «Вольно», «Шагом марш», «Бегом марш», «Разойдись». Расчет группы: по порядку, на первый-второй, по три. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Движение: строевым шагом, обычным шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, с различными исходными положениями и движениями рук.

Чередование бега с ходьбой. Изменение направления движения при ходьбе и беге.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса

Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.

Упражнения для туловища

Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями рук и ногами; переходы из упора в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднятие рук и ног поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалевидные) и др.;

Упражнения для ног

В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседание на двух и одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднятие на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

Упражнения для рук, туловища и ног

В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивание обеими руками от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

Упражнения для формирования правильной осанки

Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и в

исходное положение; поднятие рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150 -200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднятие на носки и опускание на всю стопу; в том же исходном положении пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скакалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

Упражнения на расслабление

Из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук и др.;

Дыхательные упражнения

Синхронное чередование акцентированного вдоха (коротко, акцентированного, вдоха) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы с одновременным вдохом; движение головы вверх – вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; шаги на месте с вдохом на каждый выпад вперед; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.;

Упражнения для всех частей тела

Сочетание движений различными частями тела /приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном и вращением туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др./ разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Упражнения с предметами

Упражнения со скакалкой

Подскоки на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, в полуприседе и приседе, подскоки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и кругу, эстафеты со скакалкой.

С гимнастической палкой

Наклоны и повороты при различных исходных положениях палки, маховые и круговые движения руками с палкой, переворачивание, вкручивание и выкручивание палки, перешагивание и перепрыгивание через палку, подбрасывание и ловля палки, ходьба и бег с палкой за плечами и за спиной, упражнения с палкой сидя и лежа, с сопротивлением партнера, имитационные упражнения с палкой.

С набивным мячом (вес мяча 1-2 кг)

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями ног и туловища, броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание в парах и по кругу из различных исходных положений /стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди/, различными способами /толчком от груди, плеча одной и обеими руками, броски обеими руками из-за головы, через голову, между ногами/, соревнование на дальность броска одной и обеими руками, эстафеты с мячом.

Упражнения с теннисным мячом

Броски и ловля мяча из положения сидя (лежа, стоя) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера).

Упражнения с гантелями (вес до 1 кг)

Поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднятие гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны впереди, от плеч и др.;

Упражнения с гириями

Для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15 – 16 лет) – поднятие гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен) вжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; выравнивание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой и др.;

Упражнения со стулом

Стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами); поднятие стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать) и др.

Упражнения на гимнастических снарядах

Гимнастическая скамейка

Сидя на скамейке наклоны и повороты туловища, поднятие, разведение и сведение ног, различные прыжки через скамейку.

Гимнастическая стенка

Передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на раной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; раскручивание в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (с толчком и без толчка ногами) и др.;

Кольца и перекладина

Размахивание, вращение ногами, висы прогнувшись, согнувшись, завесом, раскачивание, повороты на каче спереди и сзади, соскоки на каче вперед и назад.

Канат, шест

Лазание по вертикальному шесту или по канату с помощью рук и ног, лазание без помощи ног, размахивание в висе, подъем разгибом, переворот в упор, соскоки и др.;

Бревно

Ходьба, бег, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°, спрыгивание на дальность и точность;

Козёл и конь

Опорные прыжки ноги врозь, согнув ноги, боком, вскочить на козла и соскочить, соскоки прогнувшись с различными движениями руками, ногами, поворотами.

Брусья

Сгибание и разгибание рук в упоре, размахивание в упоре на предплечьях и упоре на руках, из упора махом назад сгибание рук, махом вперед разгибание, из седа ноги врозь кувырок вперед, стойка на плечах.

Подвижные игры и эстафеты

С элементами бега, прыжков, ползанья, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов с различными сочетаниями.

Специальная физическая подготовка – для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа

Акробатика

Кувырок вперед, назад, в стороны. Стойки на лопатках, плечах, то же с движениями ногами, стойка на руках у стены и с помощью. Партнера, кувырки вперед с разбега, стойка на голове, переворот колесом, мост, кувырок назад в стойку на голове, то же в стойку на руках.

Упражнения для укрепления мышц шеи

Различные наклоны головы как самостоятельно, так и с участием партнера;

Упражнения на мосту

Вставание на мост из положения стоя; 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; движение на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибания разгибания рук в положении на мосту и др.;

Имитационные упражнения

Имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и оценочных приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакуемых 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 в самостраховке

Перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из стойки прыжком через стоящего на четвереньках партнера; перекат на бок с одного бока на другой; кувырок вперед через плечо; кувырок с прыжка, держась за руку партнера и др.;

Упражнения с манекеном

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; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов и др.;

Упражнения с партнером

Поднимание партнера со стойки с обхватом за бедра, 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; отжимание ног, разведение и сведение ног; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера и др.;

Техническая подготовка – для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа

Приемы борьбы в партере:

1. Перевороты скручиванием

Переворот рычагом

Защиты:

- а) не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу;
- б) выставить ногу на ступню в сторону переворота;

Контрприемы:

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

Переворот скручиванием захватом рук с боку

Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону;
- б) выставить ногу на ступню в сторону переворота;

Контрприемы:

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

Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади – сбоку

Защиты:

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

Контрприемы:

- а) бросок поворотом захватом руки под плечо;
- б) переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

2. Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча

Защиты:

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

Контрприемы:

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

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

Защиты:

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

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом руки через плечо.

3. Перевороты переходом

Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча

Защиты:

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

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- в) переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

4. Захватом руки на «ключ»

Одной рукой сзади

Защиты:

а) выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

Двумя руками сзади

Защиты:

а) выставляя соединенные в «крючок» руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

Одной рукой спереди

Защиты:

а) выпрямить захватываемую руку и, упираясь ею в живот соперника, отходить от него вправо, мешая зайти назад.

Двумя руками сбоку

Защиты:

а) выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону.

С упором головой в плечо

Защиты:

а) убирать захватываемую руку локтем под себя.

Толчком противника в сторону

Защиты:

а) в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

Рывком за плечи

Защиты:

а) в момент рывка за плечи выставит руки вперед.

С помощью рычага ближней руки

Защиты:

а) выпрямляя захватываемую левую руку, толкнуть соперника левым боком в сторону от себя.

Способы сбивания противника на живот:

1) атакующий, удерживая левую руку партнера на ключе, а правой рукой – туловище сверху, притягивает его на себя и делает ложный толчок в его правую руку, выставленную в упор, после чего толчком ногами (особенно правой) и рывком руками вперед - влево (в сторону плеча захваченной руки) сбивает противника на живот или на левый бок;

2) из того же и.п. атакующий, переводя левую ногу со ступни на колено, перекачивает одноименное колено партнера и рывком руками влево – вперед сбивает его на живот.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ:

а) выставляя ногу, одноименную захваченной руке, вперед на колено;

б) выставляя ближнюю ногу, находящуюся между ног атакующего, вперед и в его сторону, повернуться к противнику грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Контр приемы при захвате руки на ключ:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) переворот в сторону захватом руки за запястье.

Приемы борьбы в стойке:

1. Переводы рывком

Перевод рывком за руку:

Защиты:

а) зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) бросок подворотом захватом запястья.

Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху

Защиты:

а) подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к себе.

Контрприемы:

а) вертушка захватом руки снизу;

б) перевод рывком захватом туловища;

в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловище;

г) бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища;

д) скручивание захватом руки под плечо.

2. Переводы нырком

Перевод нырком захватом шеи и туловища

Защиты:

а) захватить разноименную руку атакующего за плечо;

б) переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху;

б) бросок захватом руки под плечо;

в) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу;

г) бросок подворотом захватом запястья и шеи;

3. Перевероты вращением (вертушки)

Переверот вращением захватом руки сверху

Защиты:

а) выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприемы:

а) перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу;

б) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

4. Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом руки через плечо

Защиты:

а) приседая, опереться свободной рукой в поясницу атакующего;

б) приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) перевод захватом туловища с рукой сзади.

Бросок подворотом захватом руки под плечо

Защиты:

а) приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи:

Защиты:

а) приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или опереться свободной рукой в его поясницу;

б) приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади (сбоку).

Контрприемы:

а) сбивание захватом руки и шеи;

б) бросок прогибом захватом туловища (с рукой) сзади (сбоку);

в) перевод захватом туловища сзади.

5. Броски поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища

Защиты:

а) отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху.

Контрприемы:

а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;

б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;

в) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

6. Примерные комбинации приемов

1) Перевод рывком за руку:

а) перевод рывком за другую руку;

б) бросок через спину захватом руки через плечо;

в) сбивание захватом туловища;

г) сбиванием захватом руки двумя руками

2) Бросок подворотом захватом руки через плечо:

а) перевод рывком за руку;

б) сбивание захватом руки двумя руками;

в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;

г) сбивание захватом туловища руки.

2. Учебно-тематический план теоретических занятий

Теоретические занятия проводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа вначале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, сопровождаются иллюстрациями, схемами, таблицами, видеоматериалами, презентациями и др. наглядными пособиями.

Учебно-тематический план теоретической подготовки

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)		Сроки проведения	Краткое содержание
	До 1 года	Свыше 1 года		
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	» 990	» 450		
1	2	3	6	7
Правила техники безопасности на занятиях по вольной борьбе	» 25	» 10	сентябрь	Правила внутреннего распорядка учреждения. Правила безопасности труда и личная гигиена. Требования, предъявляемыми при подготовке к занятиям по вольной борьбе. Причины травматизма и техника безопасности во время занятий по вольной борьбе.
История возникновения вольной борьбы и ее развитие	» 90	» 45	сентябрь	Зарождение и развитие вольной борьбы. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Зарождение спортивной борьбы на Руси. Отражение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Развитие профессиональной борьбы в дореволюционной России. Выдающиеся русские борцы-профессионалы: И. Поддубный, И. Заикин, И. Шемякин и др. Спортивная борьба любителей в России. Место и значение спортивной борьбы в российской системе физического воспитания. Успехи российских борцов на международной арене.
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	» 90	» 45	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	» 90	» 45	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами.

физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом				<p>Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.</p> <p>Задачи и содержание гигиены детского возраста. Гигиеническая характеристика возрастных анатомо-физиологических особенностей детей и подростков.</p> <p>Гигиенические требования к местам занятий физической культурой в школе.</p> <p>Гигиенические требования к учебному процессу в зале борьбы.</p> <p>Гигиенические основы физического воспитания и подростков.</p> <p>Гигиеническая характеристика средств физического воспитания и их влияние на организм юных борцов. Дополнительные формы и средства массовой физкультурно-оздоровительной работы. Особенности питания юных спортсменов.</p> <p>Особенности закаливания.</p>
Закаливание организма	» 45	» 45	декабрь	<p>Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.</p>
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	» 90	» 45	январь	<p>Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.</p>
Теоретические основы обучения базовым	» 270	» 90	ноябрь, декабрь, январь,	<p>Понятие о технических элементах вольной борьбы. Теоретические</p>
1	2	3	6	7
элементам техники и тактики вольной борьбы			февраль, март	<p>знания по технике их выполнения.</p>
Правила вида спорта «спортивная борьба» (дисциплина «вольная борьба»).	» 180	» 60	май	<p>Система зачета в спортивных соревнованиях по вольной борьбе. Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей.</p>
Режим дня и питание обучающихся	» 90	» 45	июнь	<p>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.</p>
Оборудование и	» 45	» 20	сентябрь,	<p>Правила эксплуатации и безопасного</p>

спортивный инвентарь в вольной борьбе			январь	использования оборудования и спортивного инвентаря в вольной борьбе
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	1 год	2 год	Сроки проведения	Краткое содержание
	» 450	» 450		
Роль и место физической культуры и спорта в формировании личностных качеств	» 25	» 25	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	» 25	» 25	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	» 25	» 25	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
1	2	3	6	7
Физиологические основы физической культуры и спорта	» 25	» 25	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. У
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	» 25	» 25	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки в вольной борьбе. Основы техники вольной борьбы	» 90	» 90	сентябрь-май	Понятийность. Спортивная техника и тактика вольной борьбы. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка в вольной борьбе	» 45	» 45	сентябрь-май	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка в вольной борьбе	» 20	» 20	сентябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки в вольной борьбе, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта «спортивная борьба» (дисциплина «вольная борьба»)	» 80	» 80	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу в вольной борьбе. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных
1	2	3	6	7
				соревнованиях по вольной борьбе.
8 Теоретические основы судейства в вольной борьбе	» 90	» 90	декабрь-май	Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. 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.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

3. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «вольная борьба (девочки)» вида спорта «спортивная борьба» относится организация тренировочного процесса с детьми, не достигшими 9-ти летнего возраста. При проведении тренировочных мероприятий с лицами, не достигшими девятилетнего возраста на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий между лицами, проходящими спортивную подготовку, и (или) лицами, осуществляющими спортивную подготовку, а также участия в спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники вольной борьбы.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы:

Программа реализуется в соответствии с требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают обеспечение (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) наличия:

Материально-техническая база для реализации Программы включает:

- тренировочный спортивный зал;
- раздевалки с душевыми кабинами;
- медицинский пункт, оборудованный 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»;
- кабинет для проведения теоретических занятий с мультимедийным оборудованием и колонками для воспроизведения звука;
- спортивное оборудование и инвентарь.

Спортивное оборудование и инвентарь

№п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Ковер борцовский 12x12 м	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2x3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1

№п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12

18. Кадровые условия реализации Программы:

Тренировочный процесс осуществляется тренерским составом. Квалификация тренеров соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135 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).

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики спортивной дисциплины «вольная борьба» вида спорта «спортивная борьба», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Методическое обеспечение Программы включает:

- специальную методическую литературу по теории и методике вида спорта «спортивная борьба»;
- дидактические материалы для тренеров (учебные планы, графики тренировочного процесса, планы-конспекты по спортивной подготовке);
- наглядные учебные пособия (фото-, видео материалы, плакаты, манекен).

Информационное обеспечение – аудио-, видео-, фото-, интернет-источники. При реализации программы каждый обучающийся обеспечен доступом к базам данных и библиотечным фондам, в том числе к электронным изданиям, Интернет-ресурсам.

Интернет-ресурсы:

1. Всемирное антидопинговое агентство. -URL: <http://www.wada-ama.org>
2. Международная федерация борьбы. - URL: <https://uww.org/>
3. Международный олимпийский комитет. -URL: <http://www.olympic.org/>
4. Министерство спорта РФ. - URL: www.minsport.gov.ru
5. Олимпийский комитет России: URL: <http://www.roc.ru/>
6. Российское антидопинговое агентство. -URL: <http://www.rusada.ru>
7. Федерация спортивной борьбы России. - URL: <https://wrestrus.ru/>

Рекомендуемая литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515160>
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515146>
3. Андриянова, Е. Ю. Профилактика допинга в спорте : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12572-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518927>

4. Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 325 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12603-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/bcode/518928>

5. Барчуков И. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И., С., под общ., ред. — Москва : КноРус, 2022. — 366 с. — ISBN 978-5-406-10192-6. — URL: <https://book.ru/book/944692> — Текст : электронный.

6. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов : учебник и практикум для вузов / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 416 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-8588-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/bcode/511518>

7. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 141 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10199-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/bcode/517618>

8. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.

9. Морщанина Д. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Морщанина Д., В., Кадыров Р., М. — Москва : КноРус, 2023. — 132 с. — ISBN 978-5-406-10439-2. — URL: <https://book.ru/book/945677>
Ржанов А. Теория и методика детско-юношеского спорта : учебник / Ржанов А., А. — Москва : Русайнс, 2022. — 135 с. — ISBN 978-5-4365-8831-5. — URL: <https://book.ru/book/942545> — Текст : электронный.

10. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 264 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07085-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515854>

11. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 338 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00690-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513471>

12. Стеблецов, Е. А. Биомеханика : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13699-9. — Текст :

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519685>

13. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519722>

14. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», дисциплина «вольная борьба» для групп начальной подготовки/А.С. Кузнецов, Б.А. Подливаев, - М.: Издательство «СПОРТ», 2020. – 171 с

15. 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.

16. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493684>

17. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. — М.: Высш. шк., 1997. — 189 с, ил.

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

19. Подливаев Б.А., Григорьев А.В. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет). - М.: Советский спорт, 2012. – 528 с.: ил.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Атакуемый (Противник) — борец, над которым выполняется прием или комбинация технических действий. (Борец, которому проводят прием).

Атакующий — борец, выполняющий прием или комбинацию технических действий.

Броски в партере – приемы, в результате проведения которых атакующий приводит атакуемого в опасное положение, предварительно оторвав его от ковра.

(Для выполнения броска, атакующему борцу необходимо встать в стойку – это уже не будет партером).

Броски накатом — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий, захватив противника сзади и переходя на мост (полумост), бросает его спиной к ковра, перебрасывая его ноги через голову.

Броски наклоном — приемы борьбы в стойке, при выполнении которых атакующий отрывает противника от ковра и, наклоняясь вперед, падает с ним, стараясь перевернуть его спиной к ковра.

Броски прогибом — приемы борьбы в партере и стойке, при выполнении которых атакующий, отклоняясь назад и отрывая противника от ковра, подбивает его вверх, прогибается и падает с ним с последующим поворотом грудью к ковра.

Броски через плечи (мельница) — приемы борьбы в стойке, при выполнении которых атакующий, взваливая противника себе на плечи, отрывает его от ковра и, сбрасывая с себя в сторону (в сторону-назад, в сторону-вперед), переворачивает спиной к ковра. (Каким образом взваливает противника на себя?)

Броски через спину — приемы борьбы в партере и стойке, при выполнении которых атакующий, поворачиваясь спиной к противнику, перебрасывает его через себя и падает с ним на ковер.

Бросок — способ выполнения приема в партере или стойке с отрывом противника от ковра и с последующим падением его на спину, на бок или грудью вниз.

Бросок вертушкой — способ выполнения броска прогибом в стойке, при котором атакующий, поворачиваясь боком к противнику и повисая на захваченной руке с последующим отклонением назад и разворотом, перебрасывает его через себя спиной к ковра.

Бросок зависом — способ выполнения броска прогибом в стойке, при котором атакующий ставит ногу, стоящую сзади, между ногами противника, загружает его разноименную ногу и падает с ним назад с последующим подбивом и поворотом грудью к ковра.

Бросок скручиванием — способ выполнения броска прогибом в стойке, при котором атакующий, выводя противника руками из равновесия в сторону, ставит ногу далеко между его ногами (не прогибаясь). Обеспечив плотный захват, он резким рывком руками вверх -на себя-в сторону (скручивающим движением) отрывает атакуемого от ковра и, разворачиваясь, бросает спиной на ковер.

Выведение из равновесия — действие в стойке или в партере, при выполнении которого борец, оказывая физическое воздействие на противника в различных направлениях (вперед, назад, в сторону, вниз), вынуждает его переместить общий центр тяжести за границу площади опоры и тем самым потерять устойчивое положение, которое и использует для выполнения атакующего технического действия.

Вызов — действие борца, позволяющее побудить противника на атаку и ответить на нее своей контратакой.

Высед — действие, при котором борец, выставляя одну ногу вперед, а другую отставляя назад, садится на ковер.

Выход наверх — действие борца в партере, в результате которого он переходит из положения нижнего в положение верхнего.

Дожим — действие, в результате которого атакующий вынуждает противника, находящегося в опасном положении, лечь на спину.

Забегание на мосту — действие, выполняемое борцом путем захождения ногами вокруг своей головы.

Заведение — действие в стойке, при выполнении которого борец осуществляет рывок противника в сторону-вокруг себя с целью вызвать его передвижение.

Захват — действие, при котором борец удерживает рукой (руками) какую-либо часть (части) тела противника (разрешенную правилами соревнований) с целью атаки, защиты или контратаки.

Захват ближней руки — действие, при котором атакующий захватывает в стойке или партере противника за руку, находящуюся ближе к нему.

Захват ближней руки рычагом — действие в партере, при котором атакующий, находясь сбоку-сзади от противника, захватывает его разноименное предплечье изнутри, а другой рукой — свое предплечье снизу из-под одноименной руки противника.

Захват дальней руки — действие, при котором атакующий захватывает в стойке или партере противника за руку, находящуюся дальше от него.

Захват дальней руки рычагом — действие в партере, при котором атакующий, находясь сбоку-сзади от противника, захватывает его разноименное предплечье под туловищем, а другой рукой — свое предплечье из-под одноименной руки атакуемого.

Захват одноименной руки — действие, при котором борец захватывает противника правой рукой за правую руку или левой рукой за левую.

Захват плеча и шеи — действие в стойке, на мосту, при выполнении которого борец захватывает разноименное плечо противника сверху (снизу), а другой рукой захватывает его шею.

Захват плеча с шеей сбоку — действие в партере, при выполнении которого борец, находясь, например, слева от противника, накладывает ему на шею свою левую руку, а правую подводит под его грудь и соединяет пальцы своих рук в крючок.

Захват предплечья изнутри — действие в партере, при выполнении которого борец, находясь, например, справа от противника, захватывает правой рукой предплечье его правой руки с внутренней стороны.

Захват разноименной руки — действие, при котором борец захватывает противника правой рукой за левую руку или левой рукой за правую руку.

Захват разноименной руки и туловища спереди — действие в стойке, при выполнении которого борец захватывает спереди, например, левой рукой правую руку противника сверху, зажимая его плечо между своим плечом и предплечьем, а правой рукой его туловище.

Захват рычагом — действие в партере, при котором атакующий, находясь сбоку-сзади от противника, захватывает из-под его разноименного плеча свое предплечье, наложенное ему на шею.

Захват туловища с рукой — действие, при выполнении которого борец захватывает руку и туловище противника между своими руками соединяя пальцы рук в крючок (или захватывая свое запястье, предплечье). Этот захват выполняется в стойке спереди, сбоку, сзади; в партере — сзади, сбоку.

Захват шеи из-под дальнего плеча — действие в партере, при котором атакующий, находясь сбоку-сзади от противника, подводит руку.

Захват шеи из-под плеч — действие в партере, при котором атакующий, находясь сбоку или сзади от противника, подводит свои руки под плечи его одноименных рук (находясь спереди, он подводит свои руки под плечи разноименных рук) и соединяет на шее пальцы своих рук в крючок.

Захват шеи из-под плеча — действие в партере, при котором атакующий, находясь сбоку или сзади от противника, подводит руку под его ближнее одноименное плечо и соединяет на шее пальцы своих в крючок.

Захват шеи с плечом - действие в стойке, на мосту, при выполнении которого борец подводит руку под разноименное плечо противника другой рукой захватывает его шею и соединяет пальцы своих рук в крючок.

Захват шеи с плечом сверху — действие в стойке, в партере, при выполнении которого борец захватывает голову противника под плечо своей руки, а второй рукой захватывает плечо его разноименной руки сверху и соединяет пальцы своих рук в крючок (или захватывает свое предплечье).

Захват шеи с плечом сзади (сбоку—сверху) — действие в партере при выполнении которого борец, находясь сзади (сбоку) противника, зажимает его ближнее плечо и шею между своими руками, соединяя пальцы своих рук в крючок или захватывая свое запястье.

Зашагивание — действие в стойке, при котором борец ставит ногу за разноименную ногу противника с целью зайти к нему сбоку или сзади.

Защита — техническое действие, с помощью которого можно отразить атаку или контратаку противника.

Ключ — захват, применяемый в партере, при котором борец, находясь сзади или сбоку от противника, зажимает его одноименное плечо между своим плечом и предплечьем, накладывая кисть на лопатку.

Комбинация — сложное атакующее технико-тактическое действие, в котором защита или контрприем в ответ на первый прием создает благоприятные условия для выполнения последующего приема или контрприема.

Комбинация захватов — такое сочетание различных захватов в партере или стойке, при котором противник, защищаясь от одного захвата, создает благоприятные условия для выполнения последующего.

Контратакующий — борец, выполняющий контрприем.

Контрприем — ответный прием на прием или контрприем противника.

Контрприем с уходом с моста — действие, позволяющее борцу избежать чистого поражения и поставить противника в опасное положение.

Крючок — способ соединения рук, при котором согнутые пальцы борца соединены.

Ложный прием — прием, преднамеренно не доведенный борцом до конца.

Маневрирование — действие борца в стойке, заключающееся в передвижении по ковру в различных направлениях (при наличии захвата и без него) с целью выбора момента для выполнения задуманного технического действия, сближения с противником или отхода от него.

Маскировка — различные действия, с помощью которых борец скрывает от противника свои истинные намерения.

Мост — положение, в котором борец, прогнувшись, упирается в ковер лбом и расставленными на ширине плеч ступнями.

Накрывание — контрприем, выполняемый при борьбе в партере или стойке, в результате которого атакующий оказывается внизу.

Нырок — действие в стойке, при выполнении которого атакующий, посылая голову и туловище под руку атакуемого, оказывается сбоку или сзади от него.

Обманное действие — действие, при выполнении которого борец совершает различные движения руками, туловищем, ногами, намеренно не доводит начатый прием до конца, вынуждая противника принять определенную защиту или начать выполнение приема, и тем самым создает благоприятные условия для выполнения задуманного атакующего или контратакующего технического действия.

Обратный захват запястий — действие в стойке, при котором борец, повернув кисти большими пальцами вниз, захватывает сверху противника за запястья.

Обратный захват туловища — действие в партере или стойке, при котором борец, находясь сбоку от противника грудью к его ногам, захватывает его туловище сверху, соединяя пальцы своих рук в крючок или захватывая свое запястье, предплечье.

Опасное положение — положение, когда борец оказывается обращенным к коврику спиной.

Опережение — действие, при котором один из борцов выполняет какое-либо техническое действие быстрее противника в результате предугадывания его намерений, хорошей быстроты реакции и правильной оценки сложившейся обстановки.

Осаживание — силовое воздействие в стойке на противника, заставляющее его перенести тяжесть своего тела на одну или обе ноги.

Основные положения в борьбе — положения борца, принимаемые им в процессе борьбы (стойка, партер, мост, полумост).

Основные технические действия в борьбе — приемы, защиты, контрприемы, комбинации.

Отключить руку (руки) — действие в партере или стойке, при котором атакующий лишает противника возможности оказать активное сопротивление захваченной рукой.

Партер — положение, в котором борец стоит на коленях, упираясь локтями в коврик (смотри раздел «Специальные упражнения борца»).

Перевод — способ выполнения приема в стойке, в результате которого атакующий ставит противника в партер.

Переводы вращением (вертушки) — приемы борьбы в стойке, при выполнении которых атакующий повисает на руке противника и, поворачиваясь под ней кругом, переводит его в партер.

Переводы нырком — приемы борьбы в стойке, при выполнении которых атакующий проходит под руку противника и, оказавшись сбоку или сзади, переводит его в партер.

Переводы рывком — приемы борьбы в стойке, при выполнении которых атакующий, захватив противника, резким рывком руками на (под) себя или в сторону переводит его в партер.

Переворот — способ выполнения приема в партере без полного отрыва противника от коврика.

Переворот с моста — действие, при котором борец отталкивается одной или двумя ногами от коврика и переворачивается через голову.

Перевороты забеганием — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий переворачивает противника спиной к коврику, заходя ногами вокруг его головы (или зашагивая) и опираясь на него верхней частью туловища.

Перевороты накатом (накаты) — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий, захватив противника сзади и переходя на мост, переворачивает его через себя или, переходя на полумост, переворачивает атакуемого спиной к коврику через его голову.

Перевероты перекатом — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий переворачивает противника спиной к коврику через его голову.

Перевероты переходом — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий переворачивает противника спиной к коврику, перемещаясь через него на другую сторону.

Перевероты прогибом — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий, прогибаясь назад, переворачивает противника спиной к коврику, а сам ложится грудью вниз.

Перевероты скручиванием — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий переворачивает противника к себе, от себя или за себя спиной к коврику.

Перекрытие ноги — действие в партере, при котором боец ставит ногу на колено впереди одноименного колена противника.

Поворот — действие в стойке, с помощью которого боец поворачивает противника к себе спиной или боком.

Повторная атака — выполнение борцом задуманного приема вслед за аналогичным ложным приемом и защитой противника под его одноименное дальнее плечо и соединяет на шее пальцы своих ДВК в крючок.

Подбив — действие в стойке или в партере, с помощью которого атакующий, отрывая противника от коврика, перебрасывает его через себя с помощью последовательного выпрямления ног, толчка животом (в бросках прогибом) или толчка поясницей (в бросках через спину) и рывка руками.

Полумост — положение, в котором боец, прогнувшись, опирается в ковер откинутой назад головой, плечом или боком и ступнями.

Прием — атакующее техническое действие, с помощью которого боец добивается чистой победы над противником или преимущества.

Простой захват — действие, при котором боец удерживает руками две части тела противника.

Разведка — различные действия, с помощью которых боец собирает необходимые ему сведения о противнике.

Разворот — действие борца, при выполнении которого он, падая назад в прогнутом или отклоненном положении, начинает поворачиваться грудью вниз, не касаясь коврика.

Рывок — действие борца, при котором он, захватив противника за какую-либо часть тела (разрешенную правилами соревнования), резким движением на себя или в сторону изменяет его положение.

Сбивание — сваливание противника, выполняемое резким толчком плечом или грудью вперед-вниз-в сторону.

Сваливание — способ выполнения приема в стойке без отрыва противника от коврика с последующим падением его на спину, на бок или грудью к коврику.

Связка — сочетание различных технических действий, последовательно выполняемых борцом из стойки в партер или в обратном порядке.

Сковывание — действие борца, заключающееся в удержании руками отдельных частей тела противника с целью ограничения свободы его активных действий, физического, морального утомления и отвлечения внимания от подготавливаемого приема.

Скручивание - сваливание, выполняемое поворотом противника вокруг продольной или косо направленной оси его тела.

Сложный захват — действие, при котором борец удерживает руками две части тела противника.

Способ тактической подготовки приема — совокупность различных тактических действий, обеспечивающих успешное выполнение задуманного приема.

Стойка — положение, в котором борец ведет борьбу стоя на ногах (смотри раздел «Специальные упражнения борца»).

Тактическая подготовка захвата — рациональное использование различных тактических действий, позволяющих атакующему отвлечь внимание противника от задуманного захвата и затем выполнить его.

Тактическая подготовка приема — рациональное использование различных способов (например, сковывание, маневрирование и др.), и их тактических действий (например, рывок, вызов и др.), позволяющих создать благоприятные условия для выполнения задуманного приема.

Тактическое действие — составная часть какого-либо способа тактической подготовки, используемого для успешного выполнения приема.

Техника борьбы — совокупность разрешенных правилами соревнований атакующих, защитных и контратакующих технических действий, применяемых для достижения победы.

Толчок — действие, при котором борец, упираясь руками в какую-либо часть тела противника (разрешенную правилами соревнований), резким движением от себя изменяет его положение.

Угроза - видимость активных действий, вынуждающих противника прибегать к защите, способствующей выполнению задуманного приема.

Уход с моста — действие, с помощью которого борец избегает чистого поражения и оказывается в положении грудью к коврику.

Карта учета индивидуальной соревновательной технико-тактической разнонаправленности борца вольного стиля (борьба в партере)

	$\begin{array}{c} - \\ \lrcorner \text{§}^a \rightarrow \\ - \end{array}$			$\begin{array}{c} - \\ \lrcorner \text{§}^{\text{©}} \rightarrow \\ - \end{array}$	

	$\begin{array}{c} - \\ \lrcorner \text{©} \rightarrow \\ \text{§}^- \end{array}$			$\begin{array}{c} - \text{§} \\ \lrcorner^a \rightarrow \\ - \end{array}$	

Требования к обеспечению спортивной экипировкой

№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Количество	Срок эксплуатации (лет)
Обувь					
1.	Борцовки	Пар	На занимающегося	1	1
Одежда					
2.	Трико борцовское красное	Штук	На занимающегося	1	2
3.	Трико борцовское синее	Штук	На занимающегося	1	2
4.	Кроссовки	Штук	На занимающегося	1	2
5.	Ветрозащитный костюм	Штук	На занимающегося	-	-
6.	Спортивный костюм	Штук	На занимающегося	1	-
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	Комплект	На занимающегося	1	1
8.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	Комплект	На занимающегося	1	1

Восстановительные средства, применяемые в процессе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

В процессе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» применяются три группы **восстановительных средств**:

- педагогические,
- психологические,
- медико-биологические.

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

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

- целесообразное планирование тренировочного процесса с учетом функциональных возможностей организма спортсмена;
- оптимальное сочетание применяемых в тренировочном процессе средств общей и специальной направленности;
- оптимальное построение структуры тренировочных и соревновательных микро-, мезо и макроциклов;
- широкое применение «переключений» (сочетание и разнообразие упражнений);
- строгая организация и соблюдение режима работы и отдыха;
- оптимальное построение каждого занятия с использованием способов снятия утомления;
- варьирование продолжительности интервалов отдыха между отдельными упражнениями и занятиями;
- пристальное внимание к совершенствованию двигательных навыков и тактических действий;
- соблюдение принципа волнообразности нагрузки;
- соблюдение принципа вариативности применения методов тренировки, показателей объема и интенсивности различных нагрузок, а также условий, в которых проводится тренировка;
- правильное сочетание различных видов упражнений, имеющих специфическую и неспецифическую направленность;
- сохранение состояния спортивной формы, как во время соревнований, так и после их завершения;
- разные формы отдыха активной направленности;

Используемые **психологические средства восстановления** в процессе подготовки спортсменов направлены на устранение симптомов нервнопсихического 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;
- самовнушение;
- внушенный сон-отдых;
- мышечную релаксацию;
- специальные дыхательные упражнения;
- гипнотическое внушение.

К *психопрофилактическим средствам восстановления* относятся следующие:

- психорегулирующая тренировка;
- метод произвольного мышечного расслабления.

К *психогигиеническим средствам восстановления* относят:

- включение в 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 спортсменов;
- индивидуальные и групповые беседы;
- применение цветовых и музыкальных воздействий;
- оптимизацию быта и отдыха.

Применяемые **физиологические средства восстановления** можно разделить на две группы – постоянные и периодические.

Постоянные физиологические средства:

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

Периодические физические средства восстановления:

- воздействие на биологически активные точки импульсным электрическим током с целью регуляции функционального состояния;
- электростимуляция мышц;
- применение электросна;
- поглощение чистого кислорода при повышенном и нормальном атмосферном давлении;
- применение кислородно-гелиевых смесей;

- гипоксическая тренировка;
- массаж (ручной и аппаратный).
- применение тепловых процедур (баня с высокой влажностью, достаточно низкой температурой и сауна с небольшой влажностью и высокой температурой);
 - 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.
 -