

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД НОРИЛЬСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ЕДИНОБОРСТВ»

663302, г. Норильск, ул. Набережная Урванцева 47; тел. 46-81-08, 48-03-55; e-mail: nordsport99@mail.ru

РАССМОТРЕНА
на тренерском совете
МБУ ДО «СПШ»
«22» 05 2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СПШ»

«21» 05 2023
Е.М. Савосина



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
в области физической культуры и спорта
по виду спорта спортивная борьба
(спортивная дисциплина: греко-римская борьба)

Возраст обучающихся и срок реализации Программы:
продвинутый уровень: 11-17 лет – 3 года

Разработчик: инструктор-методист
Мухина Виктория Валентиновна

г. Норильск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Краткая характеристика вида спорта спортивная борьба «греко-римская» и направленность Программы.....	3
1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительные особенности Программы.....	4
1.3. Адресат Программы.....	4
1.4. Объем и срок освоения Программы.....	5
1.5. Особенности организации образовательного процесса.....	6
1.6. Цель и задачи Программы.....	7
1.7. Планируемые результаты.....	8
2. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	9
2.1. Учебный план.....	9
2.2. Календарный учебный график.....	10
2.3. Методические материалы.....	10
2.3.1. Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса	11
2.3.2. Организация учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе (спортивная дисциплина: греко-римская борьба).....	13
2.3.3. Программный материал для обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки (11-14 лет).....	15
2.3.4. Программный материал для обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки (15-17 лет).....	20
2.3.5. Учебно-тематический план по теоретической подготовке.....	22
2.3.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	23
2.3.7. Применение восстановительных средств.....	24
2.3.8. Календарный план воспитательной работы.....	25
2.3.9. Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы.....	28
2.4. Материально-техническое обеспечение.....	30
2.4.1. Кадровое обеспечение	51
3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	52

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта в системе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба (спортивная дисциплина греко-римская борьба)» (далее – Программа) составлена на основании Федеральных Законов от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) и от 02 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), в соответствии с приказом о министерства просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, методическими рекомендациями по составлению дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки (Министерство просвещения РФ, утверждены ФГБУ «ФЦОМОФВ» от 26 декабря 2022 года), концепцией развития детско-юношеского спорта РФ до 2030 года, утвержденной распоряжением правительства РФ от 28.12.2022 года № 3894 – р. Программа определяет содержание спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки.

1.1. Краткая характеристика вида спорта «спортивная борьба» (спортивная дисциплина: греко-римская борьба) и направленность Программы

Спортивная борьба (спортивная дисциплина: греко-римская борьба) – популярный вид спортивного единоборства, цель которого являются приемы, с помощью которых соперника захватывают, выводят из равновесия, выполняя бросок, и прижимают лопатками к ковру, не применяя технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног. Борцы греко-римского стиля действуют только руками против верхней части туловища соперника, используя оговоренный набор приемов. Этот вид борьбы требует особой силы торса, а многие ее приемы связаны с тесным стискиванием груди и резкими амплитудными бросками туловища соперника.

Спортивная борьба (спортивная дисциплина: греко-римская борьба) представляет собой регламентированное правилами соревнований противоборство двух соперников с целью достижения победы.

Борьба относится к нестандартным, ациклическим движениям переменной интенсивности. Характеризуется сложным комплексом статодинамических усилий, ограниченным в условиях соревнований стандартной формулой времени (длительность схватки).

Всероссийский реестр видов спорта устанавливает в «спортивной борьбе» следующие спортивные дисциплины: «вольная борьба», «греко-римская борьба», «грэпплинг», «панкратион классический», «панкратион традиционный».

Программа, направлена на:

- вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом;
- физическое воспитание;
- физическое развитие личности;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительные особенности Программы

В связи с реформой российской образовательной системы в настоящее время реализуются дополнительные образовательные программы, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, подростков решение задач формирования общей культуры личности.

Потребность в двигательной активности у детей и подростков носит различный характер. Для одних традиционные уроки физической культуры могут решить проблему двигательного голода. У тех детей, которые своим ориентиром видят участие в соревновательной деятельности, требуется более углубленное изучение конкретного вида спорта, в данном случае – спортивная борьба (спортивная дисциплина: греко-римская борьба).

Занятия спортивной борьбой позволяют с высокой эффективностью решать целый комплекс воспитательных, образовательных и оздоровительных задач. Богатейшая история спортивной борьбы свидетельствует о том, что во все времена и у всех народов занятия этим видом спорта доставляли большую радость и способствовали формированию выдающихся личностей.

В связи с этим **актуальность** данной программы состоит в том, что в условиях дополнительного образования она призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, развитию физических, психических, интеллектуальных и нравственных качеств, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

В Программе используется **параллельный принцип**, который предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания Программы на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, что дает возможность каждому обучающемуся овладеть материалом на доступном уровне.

Программа может реализовываться с использованием различных образовательных технологий, в том числе **дистанционных**, и электронного обучения (возможно использование смешанной технологии, при которой часть Программы реализуется в очной форме, а часть – в дистанционной форме).

Содержание средств обучения обучающихся спортивной борьбе (спортивная дисциплина греко-римская борьба) может быть дополнительно вариативным, разработанным тренером-преподавателем с учетом интересов обучающихся.

Отличительной особенностью данной Программы является спортивно-оздоровительная и воспитательная работа. Стремление к общим стандартам техники, средств и методов технической подготовки в стремлении достичь высоких результатов. Поэтому необходима творческая работа тренера-преподавателя над индивидуальными особенностями воспитанников. При этом следует учитывать, что индивидуальные особенности развития каждого из обучаемых редко вполне соответствуют типовым характеристикам, о которых написано в руководствах. В связи с этим следует говорить о необходимости учитывать индивидуальные особенности развития и подготовленности обучаемых. Следовательно, главной задачей процесса совершенствования личности обучаемых в теоретическом, техническом и тактическом развитии является усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики, кинематики и ритма с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

1.3. Адресат Программы

Программа адресована обучающимся 11 – 17 лет.

Специфической особенностью учебно-тренировочных занятий на спортивно-оздоровительных этапах спортивной подготовки является содействие нормальному

физическому развитию, укреплению здоровья и изучение техники избранного вида спорта, совершенствование форм и функций организма, формирование двигательных навыков, умений и связанных с ним знаний. Занятия на спортивно-оздоровительном этапе направлены на общее физическое развитие обучающихся, а также нравственных, эстетических качеств.

В процессе занятий с обучающимися целесообразно уделять внимание гигиене, планированию режима дня, формированию навыков взаимодействия в коллективе (управление эмоциями, разрешения конфликтов), предупреждению травматизма.

Программа предусматривает **«Продвинутый уровень» (11-17 лет)**. Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих углубленное изучение сведений в области избранного вида спорта, освоение более сложных и вариативных, узкоспециализированных умений и двигательных навыков, основанных на технических элементах избранного вида, формирующих ранее профессиональное самоопределение в рамках содержательно-тематического плана, а также обеспечивающих возможность участия обучающихся в соревновательной деятельности различного уровня.

Цель реализации Программы **«продвинутый уровень»** - углубленное изучение материала близкого по уровню к дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (например, отчисленными обучающимися с учебно-тренировочного этапа, но готовым к продолжению прохождения спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе) и наоборот (например, обучающийся показавший результат на первенстве субъекта РФ, выполнивший разряд согласно режиму работы, и готовым к продолжению прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе программы спортивной подготовки).

Контроль осуществляется за уровнем сформированных знаний в выбранного вида спорта, уровнем общей и специальной физической подготовки, за умениями демонстрировать технические и тактические действия в стандартной и вариативной соревновательной обстановке за личностными достижениями и результатами соревновательной деятельности. Осуществляется отбор одаренных и талантливых обучающихся по направлению **«Физическая культура и спорт»**.

На спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки:

- зачисляются дети на «продвинутый уровень» с 11 до 17 лет, желающие заниматься спортивной борьбой, имеющие письменное разрешение врача.

- дети, прошедшие обучение на «продвинутом уровне» не менее одного года, прошедшие промежуточную аттестацию, выполнившие разряд, показавшие результат на первенстве субъекта РФ зачисляются переводом на программы спортивной подготовки на тренировочный этап, согласно режиму отделения, имеющие письменное разрешение врача.

При реализации Программы используется параллельный принцип – разрабатывается одна Программа, которая предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания Программы на уровнях углубленности, доступности и степени сложности, что дает возможность каждому обучающемуся овладеть материалом на доступном уровне.

1.4. Объем и срок освоения Программы

Программа реализует спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки:

- «продвинутый уровень» со сроком на 3 года.

Программа по виду спорта спортивная борьба (спортивная дисциплина: греко-римская борьба) рассчитана на 52 недели.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах и не может превышать 2-х часов.

Этап подготовки / уровень обучения	в объем часов		Число занятий в неделю	Продолжительность тренировочного занятия, ак/час
	в год	в неделю		
<i>Спортивно-оздоровительный этап/ продвинутый уровень</i>	312	6	3	2

1.5. Особенности организации образовательного процесса

Возможные формы обучения – очная, дистанционная.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии могут быть:

- фронтальная (с новичками или обучающимися, имеющими квалификацию по избранному виду спорта);
- групповая (в зависимости от подготовленности обучающихся);
- индивидуальная (с отстающими, новичками, при подготовке к аттестации, соревнованиям).

Программа предусматривает **уровень обучения:**

- «**продвинутый уровень**» (11-14 лет); (15-17 лет).

Группы формируются из обучающихся разного возраста.

Тип занятий может быть: комбинированный, теоретический, практический, диагностический, контрольно-тестовый, контрольный, тренировочный, соревновательный, игровой.

Формы проведения занятий могут быть: беседа, мастер-класс, соревнование, опрос, встреча матчевая, наблюдение, учебно-тренировочное занятие, открытое занятие, показательные выступления, отчетное занятие, вводное занятие, учебно-тренировочные мероприятия, спаринг, учебная игра, итоговое занятие.

Режим занятий. На спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки зачисляются дети с 11 лет, желающие заниматься спортивной борьбой (спортивная дисциплина: греко-римская борьба), имеющие письменное разрешение врача.

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивно-оздоровительные группы.

Занимающиеся на спортивно-оздоровительном этапе проходят подготовку на спортивно-оздоровительных этапах спортивной подготовки, различающихся возрастом, задачами подготовки и содержанием учебного материала.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий их проведения обязательно соблюдение необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, занимающихся видом спорта спортивной борьбой (спортивная дисциплина: греко-римская борьба),

Все обучающиеся проходят ежегодное медицинское обследование в ОВКиСМ. Время на обследование выделяется вне сетки часов.

Режим учебной работы ежегодно разрабатывается и утверждается спортивной школой на начало учебного года.

Этап подготовки / уровень обучения	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость группы, чел.	в объем часов		Число занятий в неделю	Продолжительность тренировочного занятия (min/max), час
			в год	в неделю		
<i>Спортивно-оздоровительный этап/ продвинутый уровень</i>	11-17	15	312	6	3	2

Расписание учебно-тренировочных занятий рекомендуется утверждать после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в общеобразовательных организациях.

На спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки группы формируются в возрасте: **11-14 лет или 15-17 лет.**

Цель и задачи Программы

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение спортивной борьбе (спортивная дисциплина: греко-римская борьба).

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение двигательным умениям и навыкам;
- обучение техническим приемам спортивной борьбы (спортивная дисциплина: греко-римская борьба);
- обучение разнообразным комбинациям, а также тренировки в паре;
- обучение правилам поведения на занятиях;
- обучение правилам судейства соревнований.

Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- овладение правилами судейства соревнований;
- приобретение соревновательного опыта;
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по спортивной борьбе (спортивная дисциплина: греко-римская борьба).

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям по спортивной борьбе (греко-римской);
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к сопернику;
- воспитание коммуникативных навыков.

Основными задачами спортивной школы являются:

1. Обеспечение необходимых условий для личностного развития обучающихся, укрепления здоровья и спортивного самоопределения детей в возрасте от 11 лет.

2. Активное содействие физическому, духовному, гражданскому и патриотическому воспитанию граждан России, внедрение физической культуры и спорта в их повседневную жизнь, организация работы по укреплению здоровья и повышению работоспособности занимающихся.

3. Организация занятий в группах оздоровительной направленности, проведение массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

4. Создание условий для гармоничного развития всех видов и форм спортивно-оздоровительной деятельности занимающихся спортивной борьбой школьного возраста.

Программа рассчитана на обучение и физическую подготовку детей и подростков от 11 лет и старше.

Задачи и преимущественная направленность на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки:

- привлечение максимального возможного количества обучающихся различного возраста к систематическим занятиям спортивной борьбой (спортивная дисциплина: греко-римская борьба);

- формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактики вредных привычек;

- всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств у обучающихся, укрепление их здоровья и закаливание их здоровья и закаливание организма;

- освоение теоретических знаний сферы физической культуры и избранного вида спорта, формирование двигательных умений и навыков.

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Задачи спортивно-оздоровительного занятия:

- образовательные – обучение технике спортивной борьбы (спортивная дисциплина: греко-римская борьба) и других видов спорта; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;

- оздоровительные – повышают формирование правильной осанки, физическую подготовленность, закаливание организма;

- воспитательные – усиливают проявление нравственных, волевых, эстетических и других положительных качеств личности.

Планирование содержания занятий на спортивно-оздоровительных этапах спортивной подготовки включает постановку задач, подбор конкретных упражнений для их решения, план регламента занятия (интенсивность, длительность, количество повторений упражнения, интервалы отдыха).

1.6. Планируемые результаты

Планируемые результаты и способы определения их результативности.

На конец учебного года обучающиеся **должны:**

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития:

- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по спортивной борьбе (спортивная дисциплина: греко-римская борьба);

- овладеть теоретическими знаниями данного этапа;

- сформировать понятие физического и психического здоровья;

- развить физические качества;

- приобрести устойчивый интерес к занятиям;

- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;

- научиться самостоятельно работать;

- применять правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях;

- сдать промежуточную и итоговую аттестацию по выполнению нормативов по общей и специальной физической подготовке и технического мастерства.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;

- выступление на соревнованиях, выполнение и подтверждение разрядов в зависимости от уровня обучения.

2. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта спортивная борьба (спортивная дисциплина: греко-римская борьба) содержит материал для обучающихся различного возраста на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки

2.1. Учебный план

Учебный план Программы – это документ, включающий:

- перечень предметных областей;
- структуру и продолжительность этапов подготовки;
- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;

Учебный план включает теоретические и практические занятия. Предусматривает участие в соревнованиях по усмотрению тренера-преподавателя, инструкторская и судейская практика, антидопинговые мероприятия проводятся тренером-преподавателем вне сетки часов учебного плана.

Учебный план по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта спортивная борьба (спортивная дисциплина: греко-римская борьба) (продвинутый уровень)

№ п/п	Название раздела	Всего часов в год			Формы контроля и аттестации
		всего	теория	практика	
1	Общая физическая подготовка *	140		140	наблюдение
2	Специальная физическая подготовка *	58		58	наблюдение
3	Техническая и тактическая подготовка	100		100	наблюдение
4	Теоретическая подготовка	9	9		наблюдение
5	Соревновательная деятельность	3		3	соревнования
6	Промежуточная и итоговая аттестация	2		2	контрольно-переводные упражнения
Количество часов в год на освоение программного материала:*		312	9	302	

Примечание:

* самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий, в каникулярное время, время отпуска, командировок и временного отсутствия тренера-преподавателя в размере до 10 % от общего объема часов.

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта спортивная борьба (спортивная дисциплина: греко-римская борьба) (продвинутый уровень)

Виды подготовки, месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
Общая физическая подготовка	10	9	11	7	11	19	20	19	7	11	8	8	140
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	58
Техническая и тактическая подготовка	11	9	11	10	12			2	11	10	12	12	100
Теоретическая подготовка		1	1			2	3		2				9
Соревновательная деятельность				1							1	1	3
Промежуточная и итоговая аттестация				1					1				2
Итого часов за месяц	26	24	28	24	28	26	26	26	26	26	26	26	312
Итого часов в год													

2.3. Методические материалы

Практический материал для практических занятий и самостоятельной работы. Он планируется с учетом возрастных особенностей обучающихся. Разделы программного материала взаимосвязаны друг с другом в процессе подготовки борцов. Программный материал может выполняться обучающимися в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера-преподавателя отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений) в свободное время с учетом рекомендаций тренера-преподавателя.

Значительное омоложение контингента обучающихся, произошедшее в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

На этом этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде учебно-тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных обучающихся, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

2.3.1. Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса

Перед началом учебно-тренировочных занятий по спортивной борьбе (спортивная дисциплина: греко-римская борьба) тренер-преподаватель обязан:

— проверить исправность сантехнического оборудования в душевых кабинках и туалетных комнатах;

— проверить исправность электроосвещения;

— подготовить спортивный зал, спортивное оборудование и инвентарь для безопасного и эффективного проведения учебно-тренировочного занятия;

— проверить закрепленные и используемые спортивные снаряды и оборудование.

- Надеть спортивную форму и спортивную обувь, соответствующую виду спорта, сезону и погоде.

- Проверить борцовский ковер на отсутствие посторонних предметов.

- к учебно-тренировочным занятиям по спортивной борьбе (спортивная дисциплина: греко-римская борьба) допускать обучающихся, прошедших медицинский осмотр и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Обучающиеся, не прошедшие медицинский осмотр, к учебно-тренировочным занятиям не допускаются.

- Проверить внешний вид обучающихся. Проконтролировать, чтобы обучающиеся сняли с себя предметы, представляющие опасность, как для себя, так и для других спортсменов (часы, цепи, кольца, браслеты). Очки при работе в парах запрещены. Если есть брегеты на зубах, об этом должны быть предупреждены тренер-преподаватель и партнеры.

- Допускать обучающихся после перенесенных травм и заболеваний к учебно-тренировочным занятиям только с разрешения врача.

- Тренер-преподаватель по спортивной борьбе (спортивная дисциплина: греко-римская борьба) не должен приступать к работе, если условия труда не соответствуют требованиям по охране труда или другим требованиям, регламентирующим безопасность обучающихся.

- Тренер-преподаватель по спортивной борьбе (спортивная дисциплина: греко-римская борьба) должен начинать учебно-тренировочное занятие с разминки.

- Тренер-преподаватель по спортивной борьбе (спортивная дисциплина: греко-римская борьба) несёт ответственность за жизнь и здоровье обучающихся во время проведения учебно-тренировочных занятий.

Во время учебно-тренировочных занятий

- Не допускать до учебно-тренировочных занятий по спортивной борьбе (спортивная дисциплина: греко-римская борьба) в зале обучающихся без спортивной формы и спортивной обуви.

- Не допускать до учебно-тренировочных занятий обучающихся с ярко выраженными признаками заболевания.

- Перед проведением основной части учебно-тренировочного занятия делать разминку.

- Вести постоянный контроль за индивидуальной дозировкой физических нагрузок обучающимся.

- Организовать страховку обучающихся при выполнении учебных приемов.

- Избегать во время борьбы обучающихся в спаррингах ударов головой, толчков и ударов по рукам и ногам.

- Строго следить за соблюдением порядка и дисциплины во время проведения учебно-тренировочных занятий.

- Громко и четко подавать все команды (сигналы) обучающимся.

- Не оставлять обучающихся без присмотра в спортивном зале.

- При ухудшении состояния здоровья, в том числе при проявлении признаков острого заболевания (отравления), работник обязан немедленно остановить учебно-

тренировочное занятие, известить об этом директора Учреждения, и обратиться в ближайший медпункт.

- Запрещается курить, принимать пищу на рабочем месте.

- Необходимо соблюдать правила поведения в помещениях спортооружения и на его территории, пользоваться только установленными проходами.

Требования в аварийных ситуациях. При выполнении работ тренером-преподавателем по спортивной борьбе (спортивная дисциплина: греко-римская борьба) возможно возникновение следующих аварийных ситуаций:

- повреждения и дефекты в конструкции зданий по причине физического износа, истечения срока эксплуатации;

- поражение электрическим током по причине неисправности электроприборов;

- технические проблемы с оборудованием по причине высокого износа оборудования;

- возникновение очагов пожара по причине нарушения требований пожарной безопасности.

Действия тренера-преподавателя при возникновении аварий и аварийных ситуаций.

- При возникновении повреждений на борцовском ковре или в других местах проведения учебно-тренировочных занятий, необходимо прекратить проведение учебно-тренировочных занятий и сообщить о повреждениях директору Учреждения. Учебно-тренировочные занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и (или) инвентаря.

- При получении обучающимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом директору Учреждения и родителям (законным представителям) пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее медицинское учреждение.

- При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре директору Учреждения и в пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

- При несчастном случае, внезапном ухудшении здоровья, микротравме, необходимо оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь, сообщить о случившемся директору Учреждения и сохранить без изменений обстановку на рабочем месте до расследования, если она не создаст угрозу для спортсменов (занимающихся) и не приведет к аварии.

- При жалобе на плохое самочувствие немедленно направить обучающегося в медицинский кабинет.

- Оказывая помощь пострадавшему при переломах костей, ушибах, растяжениях, надо обеспечить неподвижность поврежденной части тела с помощью наложения тугой повязки (шины), приложить холод. При открытых переломах необходимо сначала наложить повязку и только затем — шину.

- При наличии ран необходимо наложить повязку, при артериальном кровотечении — наложить жгут.

- Пострадавшему при травмировании, отравлении и внезапном заболевании должна быть оказана первая медицинская помощь и при необходимости организована его доставка в учреждение здравоохранения.

- В случае обнаружения какой-либо неисправности, нарушающей нормальный режим учебно-тренировочного занятия, его необходимо остановить. Обо всех замеченных недостатках поставить в известность директора Учреждения.

Требования к тренеру-преподавателю после окончания работы

- Убрать спортивный инвентарь и спортивное оборудование в отведенное для хранения место.

- Проветрить спортивный зал, обесточить электроприборы, выключить освещение.

- Обо всех недостатках, обнаруженных во время проведения тренировочного занятия поставить в известность администрацию Учреждения.
- Убедиться в том, что все спортсмены (занимающиеся) переоделись и покинули спортивное сооружение.
- Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2.3.2. Организация учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе (спортивная дисциплина: греко-римская борьба)

Педагогическая работа с обучающимися, направленная на освоение ими основ спортивной борьбы (спортивная дисциплина: греко-римская борьба) и техник других видов спорта для обеспечения ее эффективности, должна проводиться системно. Процесс занятий физическими упражнениями должен быть целостным и осуществляться путем последовательного проведения отдельных занятий. Каждое отдельное занятие на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки является самостоятельным звеном целостного процесса и тесно связано с предыдущими занятиями.

Каждое занятие на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки имеет свое содержание и форму. Содержание составляет активная практическая деятельность обучающихся, направленная на физическое совершенствование и выражающаяся в выполнении физических упражнений. Формой занятия являются относительно устойчивые элементы: длительность выполнения упражнений, количество повторений упражнений, очередность их выполнения, режим отдыха, содержание и форма занятия на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки взаимосвязаны. Обязательное условие качественного проведения занятия – соответствие формы занятия его содержанию. Содержание занятия определяют его задачи.

Направленность на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки

Занятия общей физической подготовки способствуют всестороннему физическому развитию обучающихся. Проводятся со всеми возрастными группами, в них характерно разнообразие учебного материала и умеренные физические нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с обучающимися на спортивно-оздоровительных этапах спортивной подготовки, которые подробно изучают технико-тактические действия спортивной борьбы (спортивная дисциплина: греко-римская борьба). В каждом отдельном случае занятия требуют конкретной методики и четкой дозировки нагрузки.

Занятия профессионально-прикладной направленности проводятся с обучающимися с 13 летнего возраста материал для изучения на этих занятиях включает технику и тактику спортивной борьбы (спортивная дисциплина: греко-римская борьба), элементы инструкторской и судейской практики.

Занятия с лечебной целью проводятся для восстановления организма. На спортивно-оздоровительных этапах спортивной подготовки эти занятия проводятся по разработанным методикам (программа обучения здоровью, программа повышения интереса к занятиям) или с рекреационной направленностью (игры на свежем воздухе, экскурсии).

По характеру решаемых задач на спортивно-оздоровительных этапах спортивной подготовки распределяются:

- занятия изучения нового и повторения пройденного материала (наиболее часто применяются в обучении техническим действиям);
- занятия по совершенствованию (направленные на повышение физической подготовленности),

- занятия контрольные (подведение итогов) могут носить характер соревнований, тестирования.

Структура на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки

Подготовительная часть – направлена на организацию обучающихся и обеспечение их функциональной готовности для решения задач основной части занятия. Средствами подготовительной части являются: строевые упражнения, комплекс общеподготовительных упражнений.

Основная часть – решаются задачи специальной функциональной подготовки; вооружение специальными знаниями о здоровье, физической подготовленности, спортивной борьбе (спортивная дисциплина: греко-римская борьба) и других видов спорта и усвоение этих знаний обучающимися; формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств. Средства решения этих задач – общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, подвижные игры, противоборство.

Заключительная часть – решаются задачи организованного завершения занятия, снижения физического и психического напряжения организма обучающихся, подведение итогов занятия. Средства, применяемые в этой части – упражнения на восстановление дыхания, медленный бег и ходьба, упражнения на гибкость и расслабление мышц.

Основные методы физической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки:

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП);
- повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);
- равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);
- круговой (комплексное развитие физических качеств занимающихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий – круговая тренировка).

Основные методы обучения технике спортивной борьбы (спортивная дисциплина: греко-римская борьба): целостно-конструктивный (изучение техники в целом виде), расчленено-конструктивный (изучение техники по частям, а затем соединение в целое).

Основные методы воспитания: убеждения, поощрения, разновидность наказания – порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, трудового воспитания.

При обучении обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки формируются специальные знания, умения и навыки. Могут проводиться спортивные викторины (на знание теоретического материала), соревнования по общей физической подготовке.

Тренерам-преподавателям. Работающим на спортивно-оздоровительном этапе, следует проследить динамику роста подготовленности обучающихся, позитивные личностные изменения и высокую мотивацию к регулярным занятиям спортивной борьбой (спортивная дисциплина: греко-римская борьба).

Основные средства применяемые на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки:

- Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, средства подготовки борцов.
- Общеподготовительные упражнения оказывают разностороннее воздействие на развитие физических качеств юных борцов, повышения функциональных возможностей систем организма и слаженность их работы в процессе физической нагрузки.
- Специально-подготовительные упражнения оказывают воздействие на развитие физических качеств, возможностей функциональных систем организма занимающихся, косвенно определяющих достижения в спортивной борьбе (спортивная дисциплина: греко-римская борьба). К этой группе относятся и специально-подготовительные

(подводящие) упражнения, помогающие изучению техники и тактики спортивной борьбы (спортивная дисциплина: греко-римская борьба).

- Учебно-тренировочные модели соревновательных упражнений включают технические и тактические действия, необходимые для ведения противоборства в условиях соревнований.

- Средства психологической подготовки:

Идеомоторные упражнения – применяются в процессе подготовки борцов путем многократного мысленного воспроизведения содержания технического действия с концентрацией внимания на его главных моментах;

Эмоциональная настройка – на предстоящее выполнение двигательного действия – заключается в создании необходимого эмоционального фона или полной мобилизации сил для выполнения нового двигательного действия или результативной попытки при участии в тестах по общей физической подготовке.

- Средства воспитания личности (беседа, объяснения, пример и другие).

- Индивидуальные средства физической подготовки, выполняемые в домашних условиях (комплекс утренней зарядки, самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств).

- Средства профориентационной направленности.

Основные методы физической подготовки: игровой, соревновательный, повторный, равномерный, круговой, переменный (нагрузка выполняется слитно, но изменяются ее параметры – темп. Ритм, амплитуда).

Основные методы обучения: целостно-конструктивный, расчленено-конструктивный, методы направленного прочувствования движений (основаны на восприятии сигналов от работающих мышц, отдельных частей тела. На мышечных ощущениях). Методы направленного прочувствования успешно реализуются, если упражнение выполняется в замедленном темпе, с неопредельными усилиями и скоростью. Помощь. Оказываемая тренером-преподавателем по направлению усилия обучающегося.

Основные методы воспитания: убеждение, поощрение, разновидность наказания – порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки, с одной стороны, заключается в учете сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. С другой стороны, должна оказываться направленность на гармоничное развитие физической, интеллектуальной, нравственной, эстетической, волевой сфер обучающихся. Особенности обучения во многом сходны с типичными для спортивно-оздоровительного этапа.

2.3.2. Программный материал для обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки (11-14 лет)

Одной из важнейших задач на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки (11-14 лет) является освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства. В связи с этим формы занятий, их построение должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть каждого занятия в целом. Благодаря этому достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам обучающихся, обеспечивающее введение их в круг все возрастающих с этапами специфических требований, спортивного единоборства.

С учетом этого разминка борца должна состоять из двух частей: общей (включающей в себя разнообразные общеподготовительные упражнения) и специальной (включающей в себя специально-подготовительные упражнения).

Примерная схема разминки

1. Комплекс общеподготовительных упражнений — 5 – 10 мин.
2. Элементы акробатики и самостраховки — 5 – 10 мин.
3. Игры и эстафеты — 5 – 10 мин.
4. Освоение захватов — 5 – 10 мин.
5. Работа на руках в стойке и партере — 5 – 10 мин.
6. Упражнения на мосту — 5 – 10 мин.

В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учетом требований спортивного единоборства рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений:

- передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком (выполняется в ширину зала);
- из упора лежа забегание ногами по кругу (вправо-влево), проходя через упор сзади по формуле: 1 – 1; 2 – 2 (т.е. один раз вправо, один — влево, два раза вправо, два — влево и т.д.);
- из упора сзади, не отрывая руки от ковра, перейти в упор лежа (5 – 6 раз);
- передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком (выполняется в ширину зала);
- ходьба в упоре на руках с помощью партнера;
- акробатика (кувырки из разных исходных положений вперед-назад, вправо-влево);
- упражнения в самостраховке;
- упражнения для укрепления мышц шеи (из упора головой в ковер с помощью рук, движения вперед-назад, в стороны, кругообразные);
- упражнения на «мосту»;
- передвижения на «мосту»: лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком (выполняется в ширину зала);
- забегание на «мосту» вправо-влево;
- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок.
- упражнения в освобождении от блокирующих захватов;
- осуществление атакующих захватов;
- имитация и выполнение ранее изученных приемов.

Данный минимальный перечень упражнений является обязательным и используется во всех разминках с подбором конкретных упражнений, отражающих задачи тренировки в пределах отведенного времени (от 30 – 20 мин в учебно-тренировочных группах 1 – 2 года обучения до 20 – 15 мин – в группах 3 – 4 годов обучения).

В процессе обучения комплексы упражнений в разминке необходимо постоянно обновлять и усложнять в целях совершенствования координационной подготовки.

Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости.

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств борцов является круговая тренировка (КТ). В приложении №1 приводятся примерные комплексы КТ для избирательного и комплексного развития основных физических качеств обучающихся этапа спортивной подготовки 11-14 лет.

Перед началом занятия с использованием круговой тренировки тренер-преподаватель определяет порядок прохождения станций и обеспечивает группу технологическими картами, которые представляют собой копию комплекса упражнений для каждой станции с указанием физиологических режимов, а также инвентаря, места станции в зале, а также организационно-методических указаний по выполнению каждого упражнения.

Количество групп и станций должно быть одинаковым. Общая разминка продолжительностью 20 мин должна включать в себя:

1. Построение, сообщение задач урока – 1 мин.
2. Ходьба на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, скрестными шагами, поднимая бедро, спиной вперед, с поворотами на 180° и 360° – 3 мин.
3. Медленный бег и его разновидности – 3 мин.
4. Упражнения на растягивание – 1 мин.
5. Игры в касания – 8 мин.
6. Эстафета с преодолением препятствий с использованием лазания, кувырков, упражнений на равновесие – 5 мин.

Специальная физическая подготовка. Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

Технико-тактическая подготовка

Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе

Взаимоположения борцов при проведении приемов в стойке:

- атакующий в высокой стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;
- атакующий в средней стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;
- атакующий в низкой стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках.

Взаимоположения борцов при проведении приемов в партере:

- атакуемый на животе – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- атакуемый на мосту – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- атакуемый в партере (высоком, низком) — атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног.

Элементы маневрирования

Маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке и в партере; со сменой захватов.

Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

Маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.

Маневрирование с задачей осуществить свой захват.

Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой.

Маневрирование с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.

Маневрирование с элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий (ограничение площади; введение гандикапа и т.п.).

Атакующие и блокирующие захваты

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.

Освоение способов освобождения от захватов:

при захвате запястья – сделать резкий рывок захваченной рукой на себя и, поворачивая ее в сторону большого пальца руки противника, тут же захватить его запястье;

при захвате одноименного запястья и плеча — упереться свободной рукой в одноименное плечо противника и, вырывая руку, освободить ее;

при захвате обеих рук за запястья – сделать резкий рывок руками на себя, поворачивая их в сторону больших пальцев противника, освободиться от захвата и тут же захватить его запястья;

при захвате рук сверху – упереться руками в туловище противника и, отходя назад, резким движением рук на себя освободиться от захвата; *при захвате рук снизу* – опуская

захваченные руки через стороны вниз и приседая захватить руки противника сверху или упереться руками ему в живот;

при захвате разноименной руки и шеи – приседая, сбить свободной рукой под локоть руку противника с шеи, наклонив при этом голову вниз, и вырвать захваченную руку;

при захвате шеи с плечом (руки атакующего соединены) – приседая, сбить свободной рукой с шеи руку противника и рывком опустить вниз захваченную руку;

при захвате шеи с плечом сверху

а) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в живот противнику и, захватив свободной рукой его разноименное запястье, отступая назад, разорвать захват;

б) захватить туловище и разноименное запястье противника у себя на шее, подойти ближе к нему и, выпрямляясь, разорвать захват;

при захвате туловища двумя руками спереди – приседая, упереться ладонями в подбородок противника и, отходя назад, разорвать захват;

при захвате туловища с рукой – захватить свободной рукой разноименное запястье противника и, нажимая на его руку вниз и приседая, одновременно упереться предплечьем другой руки в живот атакующего, отойти от него назад и разорвать захват;

при захвате одноименной руки и туловища сбоку – в момент рывка за руку и зашагивания противника самому зашагнуть за него и, снимая одноименную руку со своего туловища, отойти от него.

Приемы борьбы в партере: Перевороты борьбы скручиванием: перевороты скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу; переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча.

Перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеч.

Перевороты перекатом: переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу.

Перевороты прогибом с ключом и захватом другой руки снизу; переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу.

Перевороты накатом: переворот накатом захватом туловища рукой.

Защита.

Контрприемы.

Комбинации приемов:

Переворот скручиванием захватом рук сбоку.

Переворот рычагом; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи; переворот обратным захватом туловища; переворот захватом шеи и туловища снизу.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри.

Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот забеганием захватом шеи из-под и предплечья дальней руки изнутри; переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку; переворот обратным захватом туловища.

Переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу.

Переворот обратным захватом туловища; бросок прогибом обратным захватом туловища; переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку; переворот захватом рук сбоку.

Переворот накатом захватом туловища.

Переворот накатом захватом туловища в другую сторону; бросок прогибом захватом туловища сзади.

Приемы борьбы в стойке:

Переводы рывком: переводы рывком захватом одноименного запястья и туловища.

Переводы нырком: переводы нырком захватом туловища с дальней рукой; перевод вращением захватом руки снизу.

Броски подворотом: бросок подворотом захватом шеи с плечом; бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища.

Броски наклоном: бросок наклоном захватом туловища с рукой.

Броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки двумя руками на шею (одноименной рукой на запястье, разноименной – за плечо снаружи); бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча.

Сваливание сбиванием (сбивание): сбивание захватом руки двумя руками; сбивание захватом туловища.

Защита.

Контрприемы.

Примерные комбинации приемов:

Перевод рывком за руку: сбивание захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом руки и туловища сбоку; сбивание захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища.

Перевод нырком захватом шеи и туловища: бросок подворотом захватом руки сверху и шеи; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Перевод вращением захватом руки сверху: сбивание захватом туловища; сбивание захватом туловища и рукой; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; перевод захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с рукой; бросок через спину захватом руки через плечо.

Тренировочные задания по решению эпизодов поединка

Общие замечания

Учебный материал данного раздела систематизирован по группам тренировочных заданий, направленных на освоение и совершенствование навыков решения отдельных частей поединка и оказывающих влияние на формирование индивидуальной манеры борьбы. Выделение этих групп заданий обусловлено рядом причин, главная из которых – поиск средств и организационно-методических форм подготовки в период становления индивидуального мастерства борцов.

Структура процесса обучения ориентирована на ознакомление, закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов. Однако в борьбе нет изолированных действий, начинающих без помех из исходных положений. Образно выражаясь, борцы общаются двигательными фразами, объединяющими отдельные движения воедино. В этой связи структура процесса обучения в борьбе должна включать не только схемы изучения приема как одиночного действия, но и отдельных частей, входящих в состав реального поединка. Не пытаясь далее продолжать глубокий анализ достоинств и недостатков материала данной главы, ограничимся рядом замечаний. При изучении материала, связанного с особенностями обучения технике, необходимо обращать внимание на следующее. Выполнение сковывания, угрозы, вызова и т.п. возможно лишь тогда, когда борец в совершенстве овладел техникой преодоления или создания помех, лежащих на пути выполнения приема или достижения преимущества в целом.

Это делает необходимым введение в учебно-тренировочный процесс таких тренировочных заданий, которые бы «проигрывали» ситуации по преодолению блокирующих действий и их использованию, осуществлению реализации атакующих захватов на фоне силового давления, теснения соперника, формированию навыков ведения единоборств в необычных условиях его начала и продолжения.

Введение учебного материала с подобного рода замечаниями в методику обучения и тренировки позволит с самого начала (и в дальнейшем) найти методические «мостики» для перехода от обучения одиночному двигательному действию к освоению двигательных фраз, фрагментов поединка, сохранить логику динамических действий, характерных для борьбы.

Предлагаемый материал в доступных формах (в начале обучения в игровой, ознакомительной, далее – в усложненной эпизодами поединка) рекомендуется

использовать на всех этапах становления спортивного мастерства борцов. Весь учебный материал данного раздела систематизирован по группам учебно-тренировочных занятий, направленных на освоение и совершенствование навыков решения отдельных частей поединка и оказывающих влияние на формирование индивидуальной манеры борьбы.

Каждый комплекс тренировочных заданий моделирует фрагменты, эпизоды поединка, искусственно расчлененного для освоения, с последующим объединением. Их взаимозависимость и степень взаимопроникновения определяется четким представлением значимости той части схватки и искусством монтажа ее модели, которая, по мнению тренера и ученика, стратегически важна и нуждается в «наработке».

В реальной схватке исходные положения и ситуации для проведения оценочного приема появляются эпизодически. Одной из помех его проведению является маневрирование. Последнее, усложненное упорами рук в различные части тела, обязывает ввести в методику изучения приемов *типовые задания* со строгой направленностью поведения каждого из спарринг-партнеров.

Комплексы заданий смотрите в приложение №2.

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

2.3.5. Программный материал для обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки (15-17 лет)

Игры и игровые комплексы, которые являлись основополагающим учебным материалом в возрасте 11-14 лет, видоизменяются и используются преимущественно в форме тренировочных заданий (приложение №3).

Физическая подготовка

На продвинутом уровне (15-17 лет) принципы составления комплексов КТ для развития физических качеств практически те же, что и в предыдущем случае. Основной особенностью является то, что в качестве средств учебно-тренировочного занятия шире используются специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы.

Что касается силовой подготовки, то для обучающихся этого возраста можно шире использовать упражнения с более значительными отягощениями (штанга, гири), а также упражнения в парах.

Примерные схемы КТ специальной направленности см. в **приложении №4**

Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости.

Специальная физическая подготовка. Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

Технико-тактическая подготовка

Освоение элементов техники и тактики. Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов, предусматривающих:

- а) быстрое и надежное осуществление захвата;

- б) быстрое перемещение;
- в) предотвращение достижения захвата соперником или своевременное освобождение от него;
- г) выведение из равновесия соперника;
- д) сковывание его действий;
- е) быстрое маневрирование и завоевание предпочтительной позиции для достижения преимущества (в дальнейшем — возможной атаки);
- ж) вынуждение соперника отступать теснением по ковру в захвате;
- з) подготовка к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (возможно в худших условиях для одного из борцов и т.п.) и др.

Приемы борьбы в партере.

- Перевороты скручиванием: переворот скручиванием захватом предплечья изнутри; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи; переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу; переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка; переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием обратным захватом туловища.

- Переворот забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри; переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри; переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом.

- Переворот перекатом: переворот перекатом обратным захватом туловища; переворот перекатом захватом туловища спереди; переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху.

- Переворот прогибом: переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

- Переворот накатом: переворот накатом захватом туловища; переворот накатом захватом разноименного запястья; переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот накатом захватом шеи из-под плеча и туловища сверху.

- Броски накатом: бросок накатом захватом туловища; бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

- Броски подворотом (через спину): бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища; бросок подворотом захватом туловища.

- Броски наклоном: бросок наклоном обратным захватом туловища.

- Броски прогибом: бросок прогибом обратным захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища сзади.

Удержания: удержание захватом рук сбоку-сверху; удержание захватом шеи с дальним плечом; удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку; удержание захватом рук с головой спереди; удержание захватом одноименной руки и туловища спереди; удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку; удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику.

Защита.

Контрприемы.

Приемы борьбы в стойке.

- Переводы нырком: перевод нырком захватом туловища.

- Перевод вращением (вертушка): перевод вращением захватом разноименной руки снизу.

- Переводы выседом: перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо.

- Броски подворотом (через спину): бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу; бросок подворотом запястья и другой руки снизу; бросок

подворотом захватом руки на плечо; бросок подворотом захватом рук сверху; бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху; бросок подворотом захватом руки снизу (сверху).

- Броски наклоном: бросок наклоном захватом руки и туловища; бросок наклоном захватом туловища сбоку; бросок накорном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку.

- Броски поворотом: бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри; бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри; бросок поворотом обратным захватом запястий; бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху.

- Броски прогибом: бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом руки и туловища; бросок прогибом захватом рук сверху; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади); бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; бросок прогибом захватом туловища сзади; бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку.

- Сваливание сбиванием (сбивания): сбивание захватом руки и туловища; сбивание захватом туловища с рукой; сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху); сбивание захватом руки на шее и туловища.

- Сваливание скручиванием (скручивание): скручивание захватом шеи с плечом.

Защита.

Контрприемы.

Примерные комбинации приемов:

- Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи: бросок прогибом захватом рук сверху; бросок захватом руки сверху и шеи; сбивание захватом туловища с рукой; вертушка захватом руки сверху; бросок наклоном захватом туловища с рукой.

- Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи: перевод нырком захватом шеи и туловища; бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом туловища с рукой; сбивание захватом руки сверху (под другую руку); бросок прогибом захватом руки и туловища.

- Бросок прогибом захватом туловища с рукой: вертушка захватом руки сверху; бросок подворотом захватом шеи с плечом; сбивание захватом туловища с рукой; бросок поворотом захватом руки через плечо.

- Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху: перевод рывком; сбивание; броски прогибом; мельница.

- Куст приемов с захватом руки двумя руками: перевод вертушкой; бросок вертушкой; бросок подворотом; сбивание; мельница; обратная вертушка; бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.

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

2.3.5. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочного занятия.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки, следует учитывать возраст обучающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В содержании учебного материала на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки выделено 7 основных тем:

Тема № 1. Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, в плавательном бассейне. Правила поведения на занятиях по борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Запрещённые действия в греко-римской борьбе.

Тема № 2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма.

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема № 3 Правила соревнований по борьбе.

Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьбы. Оценка технических действий и определение победителей. Разрешённые и запрещённые действия.

Тема № 4. Моральная и психологическая подготовка борца

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе. Традиции отделения греко-римской борьбы.

Тема № 5. Гигиена и закаливание

Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Примерная схема режима дня юного борца.

Тема № 6. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

Спортивная обувь, одежда борца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажёры, применяемые на занятиях по борьбе, правила эксплуатации и уход за ними.

Тема №7. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны

Понятие об уголовной, административной и дисциплинарной ответственности.

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

Допинг – это запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и обучающегося, вреда здоровью обучающимся, морального и генетического ущерба обществу.

Антидопинговое обеспечение спортивных соревнований в Российской Федерации осуществляется в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации.

Ни один обучающийся, в отношении которого была применена дисквалификация, не имеет права во время срока дисквалификации, участвовать ни в каком качестве в спортивных соревнованиях.

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
<p>«Что такое допинг и допинг-контроль?» «Общие основы фармакологического обеспечения в спорте» «Профилактика применения допинга среди обучающихся»</p>	<p>в течение учебного года</p>	<p>-ознакомить учащихся понятием «антидопинг», его характеристиками и профилактикой.</p>
<p>«Характеристика допинговых средств и методов» «Всемирный антидопинговый кодекс» «Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля»</p>		
<p>Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)</p>	<p>в течение ноября</p>	<p>- научить юных обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). - сервис по проверке препаратов на сайте: «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/</p>
<p>Семинар для тренеров-преподавателей: «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».</p>	<p>в течение февраля</p>	

2.3.7. Применения восстановительных средств

Применение различных восстановительных средств и методов после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки обучающихся.

При составлении плана восстановительных мероприятий следует учитывать, что и любая восстановительная процедура также оказывает свое специфическое воздействие на организм, определяемое как ее характером, так и методикой применения. И в этом смысле оптимальным будет нахождение возможностей такого сочетания тренировочных воздействий и восстановительных процедур, которое предполагало бы строгий учет специфических воздействий на организм обучающегося.

Средства восстановления	Направленность воздействия	Периоды использования
Водные процедуры (теплый и контрастный душ)	- Температурное и механическое раздражение	- ежедневно; - периодически;
Массаж	- Воздействие на крово- и лимфообращение, метаболизм тканей, обменные процессы; - Ускорение окислительно-обменных процессов; - Ускорение регенерации тканей;	- в конце микроцикла, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д.; - после травмы (по рекомендации врача);
Активный отдых. Досуговые мероприятия	- Профилактика и снятие монотонии; - восстановление (поддержание) эмоционального фона	- переходный период; - восстановительный период

При составлении плана восстановительных мероприятий, следует учитывать следующие методические рекомендации:

1. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. Адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

2. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем локального.

3. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных обучающихся, а также объективные показатели контроля в учебно-тренировочных занятиях.

2.3.8. Календарный план воспитательной работы

Воспитательную работу тренер-преподаватель может проводить непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных мероприятиях.

Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Нравственное воспитание	- День бега «Кросс Нации».	сентябрь
	- Беседа «Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны»	
Эстетическое воспитание	- Беседа «Спортивная этика. Гимн РФ на соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях»	
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Правила поведения в спортивном зале при проведении тренировочных занятий спортплощадке»	
	- Инструктаж по ТБ и ПДД	
Работа с родителями	- Проведение родительского собрания на	

	<p>тему: «Охрана здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий табака»</p> <p>- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).</p>	
Нравственное воспитание	- Беседа «Профилактика ВИЧ/СПИДа» (продвинутый уровень).	октябрь
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Вред алкоголя, табачного дыма и последствия табака»	
	- Беседа «Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту».	
	- Беседа «Пожарная безопасность в помещениях».	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).	
Нравственное воспитание	- Беседа «Значение морально-волевой подготовки в достижении спортивного результата» (продвинутый уровень).	ноябрь
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта».	
	- Беседа «Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте»	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).	
Эстетическое воспитание	- Новогодние состязания по видам спорта, культивируемым в Учреждении	декабрь
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале» (базовый уровень).	
	- Беседа «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами».	
Нравственное воспитание	- Беседа «Как уберечь ребенка от наркотиков».	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).	
	- Проведение родительского собрания на тему: «Профилактика безнадзорности, общественно-опасных деяний несовершеннолетних».	
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Профилактика употребления психоактивных веществ (продвинутый уровень).	январь
	- Беседа «Правила безопасного поведения в зимнее время»	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).	
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду» (базовый уровень).	февраль

	- Инструктаж по ТБ и ПДД	
Нравственное воспитание	- Беседа «Построение стратегии достижения целей спортивной подготовки» (продвинутый уровень).	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	
Нравственное воспитание	- Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья» (базовый уровень). - Беседа «Профилактика межнациональной нетерпимости».	март
Эстетическое воспитание	- Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований.	
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа о вреде курения - Беседа «Профилактика безнадзорности, общественно-опасных деяний несовершеннолетних». - Индивидуальные беседы с родителями	
Работа с родителями		
Нравственное воспитание	- Беседа «Соревновательные цели и задачи». - Беседа «Гимн РФ на соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях».	апрель
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Первая помощь пострадавшему при пожаре» (базовый уровень). - Беседа «Профилактика компьютерной зависимости».	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями.	
Нравственное воспитание	- Участие в пробеге, посвященном Дню Победы. - Соревнования, посвященные Победе в ВОВ - Беседа «Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны»	май
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа по ТБ на открытых водоемах, открытых спортивных площадках - Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	
	- Чтение художественной литературы, посвященной спорту. - Посещение спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятий. - Посещение достопримечательностей регионов РФ, ознакомление с традициями и культурой.	летний период

2.3.9. Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы

Формы подведения итогов реализации Программы – **промежуточная и итоговая аттестация.**

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке два раза в год (в начале и конце учебного года) и технического мастерства, только на «продвинутом» уровне.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года по окончании реализации программы в форме контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и технического мастерства (только на «продвинутом» уровне).

Весь комплекс контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовленности необходимо проводить 2 раза в год, с целью выявления динамики роста показателей.

Тесты, применяемые для контроля за подготовленностью обучающихся должны быть информативны и надежны.

Тесты для оценки уровня общей и специальной физической подготовки должны быть относительно простыми, доступными для понимания тренера-преподавателя и не требовать сложного оборудования, но в то же время максимально информативными для тренера-преподавателя.

Процедура тестирования должна быть четко стандартизирована, а результаты в тестах должны иметь сопоставительные нормативы для их сравнения и оценки.

Тестирование включает в себя нормативы по общей физической и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке проводятся два раза в год (в начале и конце учебного года), согласно плану-графику, утвержденному директором Учреждения.

Вести индивидуальную карту обучающегося, которая помогает тренеру-преподавателю отслеживать индивидуальный рост физических качеств спортсмена.

Челночный бег 3x10 м

Бег осуществляется трёхкратно между двумя линиями или стойками установленными на расстоянии 10 метров друг от друга. С помощью секундомера фиксируется время «старта» и «финиша». Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка. Бег выполняется с максимальной скоростью.

Подтягивание на перекладине (юноши)

Исходное положение: вис на перекладине хватом с верху, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и. п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, при выполнении подтягивания засчитывается количество полных подтягиваний.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Исходное положение: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова-туловище-ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Поднимание туловища за 1 минуту.

Исходное положение: лёжа на спине (лучше на гимнастическом мате), ноги согнуты в коленных суставах под углом 90°, руки за головой, пальцы рук в замок. Партнёр прижимает ступни к полу. По команде «Марш!» - энергично согнуться до касания локтями бёдер или коленей. Обратным движением вернуться в исходное положение до касания лопатками гимнастического мата. Количество подъёмов за 1 мин записывают в

таблицу.

Прыжок в длину с места.

Исходное положение: встать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Длина прыжка с трёх попыток измеряется с точностью до 1 см. от стартовой линии до пятки ноги, оказавшейся сзади.

Бег 30 м, 60 м выполняется на легкоатлетическом манеже в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется.

Оценочные материалы

тест оценка	пол	Челночный бег 3x10 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища (за 1 мин)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Бег 30 м (сек)
10-11 лет						
Отлично – 5	м	8,4 и ниже	162 и более	43 и более	22 и более	5,3 и менее
	д	8,6 и ниже	152 и более	37 и более	13 и более	5,5 и менее
Хорошо – 4	м	8,5 – 9,2	142 – 161	33 – 42	13 – 21	5,4 – 5,6
	д	8,7 – 9,4	132 – 151	28 – 36	7 – 12	5,6 – 6,1
Удовлетворительно – 3	м	9,3 – 9,6	128 – 141	26 – 32	10 – 12	5,7 – 6,0
	д	9,5 – 10,1	118 – 131	23 – 27	5 – 6	6,2 – 6,5
Неудовлетворительно – 2	м	9,7 и выше	127 и менее	25 и менее	9 и менее	6,0 и выше
	д	10,2 и выше	117 и менее	22 и менее	4 и менее	6,6 и выше
12-13 лет						
Отлично – 5	м	7,7 и ниже	183 и более	47 и более	29 и более	5,0 и менее
	д	8,0 и ниже	167 и более	41 и более	15 и более	5,2 и менее
Хорошо – 4	м	7,8 – 8,5	162 – 182	37 – 46	18 – 28	5,1 – 5,4
	д	8,1 – 8,9	147 – 166	31 – 40	9 – 14	5,3 – 5,7
Удовлетворительно – 3	м	8,6 – 9,2	147 – 161	31 – 36	12 – 17	5,5 – 5,8
	д	9,0 – 9,6	132 – 146	27 – 30	6 – 8	5,8 – 6,1
Неудовлетворительно – 2	м	9,3 и выше	146 и менее	30 и менее	11 и менее	5,9 и более
	д	9,7 и выше	131 и менее	26 и менее	5 и менее	6,2 и более
14-15 лет						
Отлично – 5	м	7,1 и ниже	218 и более	50 и более	37 и более	4,6 и менее
	д	7,9 и ниже	183 и более	44 и более	16 и более	4,9 и менее
Хорошо – 4	м	7,2 – 7,8	193 – 217	40 – 49	25 – 36	4,7 – 5,0
	д	8,0 – 8,7	162 – 182	35 – 43	11 – 15	5,0 – 5,3
Удовлетворительно – 3	м	7,7 – 8,2	167 – 192	34 – 39	19 – 24	5,1 – 5,4
	д	8,8 – 9,1	148 – 161	31 – 34	7 – 10	5,4 – 5,7
Неудовлетворительно – 2	м	8,3 и выше	166 и менее	33 и менее	18 и менее	5,5 и выше
	д	9,2 и выше	147 и менее	30 и менее	6 и менее	5,8 и выше
16-17 лет (бег на 60 м)						
Отлично – 5	м	6,8 и ниже	235 и более	51 и более	43 и более	7,9 и более
	д	7,6 и ниже	188 и более	45 и более	17 и более	9,2 и более
Хорошо – 4	м	6,9 – 7,4	213 – 234	41 – 50	32 – 42	8,0 – 8,4
	д	7,2 – 7,7	173 – 187	37 – 44	12 – 16	9,3 – 9,9
Удовлетворительно – 3	м	7,5 – 8,0	192 – 212	35 – 40	25 – 31	8,5 – 9,0
	д	7,8 – 8,3	157 – 172	32 – 36	8 – 11	10,0 – 10,7

Неудовлетворительно – 2	м	8,1 и выше	191 и менее	34 и менее	25 и менее	9,0 и более
		8,4 и выше	156 и менее	31 и менее	7 и менее	10,8 и более

2.4. Материально-техническое обеспечение

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

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуально го пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пар	на обучающег ося	-	-	-	-	2	-
2.	Костюм	штук	на	-	-	-	-	1	-

	ветрозащитный		обучающег ося						
3.	Костюм разминочный	штук	на обучающег ося	-	-	-	-	1	-
4.	Кроссовки для зала	пар	на обучающег ося	-	-	-	-	1	-
5.	Кроссовки легкоатлетическ ие	пар	на обучающег ося	-	-	-	-	1	-
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на занимающ егося	-	-	1	1	2	1

2.4.1. Кадровое обеспечение

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников, осуществляющие спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952 н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный номер № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191 н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237 н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916 н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей осуществляется путем прохождения курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003. – 216с.
2. Блинков С.Н., Левушкин С.П.. Методика реализации индивидуального подхода в физической подготовке школьников-подростков. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2002, № 1, с 8-12.
3. Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни. – М.: Физкультура, образование и наука, 1989. – 192 с.
4. Борьба греко-римская./ под редакцией Ю.А. Шулики. Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – Ростов на Дону, 2004 г.)
5. Гогонов Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М., 2002.
6. Греко-римская борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва. /Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800 с.
7. Губа В.П.«Основы распознавания раннего спортивного таланта». Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. – М.: Терра-Спорт, 2003 – 208 с.)
8. Гуков Л.К. Спортивное единоборство. – Мн.: Ураджай, 2000. – 303с.
9. Дементьев В.Л. Специализированные восприятия борца //В.Л. Дементьев, В.В. Гожин, А.Ю.Лушников. – М.: Физическая культура, 2011. – 288 с.
10. Иванков Ч.Т. Методические основы теории физической культуры и спорта. – М.,: «ИНСАН», 2005. – 368 с.
11. Ильин Е.П., «Психология спорта», «Питер», 2008, 351 с.
12. Клименко В.В. Психомоторные способности юного спортсмена. – Киев: Здоровья, 1987. - 165 с.
13. Кузнецова М.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. – М: Радио и связь, 2003. – 224 с.
14. Озеров В.П. Психомоторные способности человека. – Дубна: «Феникс+», 2002. – 320 с.
15. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать– М.: Астрель: АСТ 2006. – 863с.
16. Психология спорта. Современные направления в психологии. – М., 1989.
17. Родионов А.В. «Психология физического воспитания и спорта (учебник для ВУЗов)», «Академический проект», 2004.
18. Семенов А.Г., Прохоров М.В. Греко-римская борьба. Учебник.- М: Олимпия Пресс, 2005. – 256с.
19. Семенов Л.А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях [Текст]: монография. – М.: Советский спорт, 2007 – 168 с.
20. Теория спорта /Под ред. проф. В.Н. Платонова. – К.: Вища школа, 1987–424 с.
21. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 529 с.
22. Физическая культура. Научно-методический журнал Российской академии Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. №6, 2006г.

23. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
24. Шулики Ю.А. Борьба греко-римская, коллектив авторов под общей редакцией – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004. – 796с.
25. Юшков О.П., Шпанов В.И. Спортивная борьба – М.:МГИУ, 2001. – 92с.