

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК**

Принята
на заседании
педагогического совета
МБУДО СШ
«Виктория»
Протокол № 1
от 12.01.2026 г.

Утверждаю:
Директор МБУДО
СШ «Виктория»
Приказ № 9/ОД от 12.01.2026 г.
Р.Н.Кабасакальян
Ф.И.О.



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

(Разработана с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах», утвержденным приказом Минспорта России от 11 декабря 2025 года № 1133, на основании Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах», утвержденной приказом Минспорта России от 22.11.2023 года № 853).

Условия реализации программы:
за счет бюджетных средств
ID - номер программы в АИС «Навигатор» **71400**

г.Новороссийск

2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

№	Раздел	Стр.
1	Общие положения	3
1.1	Назначение, цели, задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся , проходящих спортивную подготовку, количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	15
2.5	Календарный план воспитательной работы	15
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	16
2.8	Планы медицинских, медико- биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
3	Система контроля	24
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	24
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	25
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы(испытания) по видам спортивной подготовки	26
3.4	Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.	30
4	Рабочая программа по виду спорта « борьба на поясах»	38
4.1	Программный материал по видам спортивной подготовки	40
5	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	68
6	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	71
6.1	Материально-технические условия реализации Программы	71
6.2	Кадровые условия реализации Программы	73
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы	75
5	Приложения к Программе № 1-6	78-93

I. Общие положения

1.1 Назначение, цели, задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в борьбе на поясах, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах», утвержденным приказом Минспорта России от 11 декабря 2025 года № 1133 ¹ (далее – ФССП), разработана на основании Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах», утвержденной приказом Минспорта России от 22.11.2023 года № 853, а так же на основании нормативно-правовых актов:

Федеральный закон от 30.04.2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее- Федеральный закон № 127-ФЗ);

Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127-ФЗ) (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ), с изменениями и дополнениями;

Федеральный закон от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (в редакции Федерального закона №127-ФЗ) (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ), с изменениями и дополнениями;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07.07.2022 года, № 375 от 17.05.2023 года, № 202 от 10.03.2026 года);

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки), в редакции приказа Минспорта России от 30.05.2023 г. № 392;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил"

¹ (зарегистрирован Минюстом России 28 января 2026 года, регистрационный № 85104).

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Минздрава России от 19.05.2026г. № 484н "Об утверждении порядка оказания мед.помощи лицам,занимающимся физ.культурой и спортом".

-нормативно-правовых актов Российской Федерации и Краснодарского края, регламентирующих осуществление спортивной подготовки;

- санитарных нормам и правил;

- иных документов.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки по борьбе на поясах и ее спортивных дисциплин, основанных на особенностях вида спорта «борьба на поясах». Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки: этап начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (УТ) (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ), этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

1.2 Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

1.3 Предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- овладение методами определения уровня физического развития и корректировки уровня физической готовности;

- получение спортсменами знаний в области вида спорта, освоение правил и тактики ведения борьбы, изучение истории вида спорта, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей;

1.4 Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

На этапе начальной подготовки

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «борьба на поясах»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, не выполняющее предъявляемые Программой требования, не может быть переведено на следующий этап спортивной подготовки. Указанному лицу предоставляется возможность прохождения спортивной подготовки, с предъявлением требований, установленных программой и не противоречащих ФССП.

Реализация Программы спортивной подготовки производится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «борьба на поясах».

1.5 Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки составляет:

- этап начальной подготовки - 2 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет ;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

1.6 Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Борьба на поясах - один из самых древних видов спорта. Ареал этого боевого спорта значительно шире и охватывает едва ли не всю современную Европу, включая Ирландию, Шотландию, Уэльс и Испанию. Борьба на поясах как вид спорта появился в России в 2003 году по инициативе Р. Ф. Гайнанова и включен в Единую Всероссийскую Спортивную Квалификацию Министерства спорта Российской Федерации. Этот вид спорта заключается в единоборстве двух подпоясанных борцов. Спортсмены все время поединка находятся в схватке, и каждый из соперников пытается повалить другого. При этом существует особое условие – каждому участнику соревнований нельзя отпускать пояс своего противника. Победу одержит тот боец, который бросит своего соперника на спину. Поединки проводятся на специальном ковре, имеющем ровную гладкую поверхность, на котором размечается защитная и рабочая зоны. Рабочая зона имеет форму круга, диаметром от шести до девяти метров. Она расположена в центре ковра. На национальных и мировых соревнованиях диаметр круга может быть только девять метров. Защитную зону разделяет линия «пассивности». Обычно она окрашена в красный цвет и имеет толщину около одного метра. Два угла на ковре окрашиваются в разные цвета. Один из них синий, а второй – зеленый. Борьба на поясах подразумевает использование во время тренировок и соревнований специальные костюмы, которые состоят из белых брюк, синей или зеленой рубашки и красного пояса. У детей и подростков такой пояс имеет длину около ста десяти сантиметров. У взрослых спортсменов – около ста шестидесяти сантиметров. Обычно пояс имеет ширину четыре-семь сантиметров. Каждый спортсмен надевает на ноги специальную мягкую обувь. Это могут быть тапочки или «борцовки», имеющие нескользящую подошву.

Схватка завершается в нескольких случаях:

- закончилось время, предназначенное для проведения поединка;
- одному из борцов присвоена чистая победа;
- очевидное техническое преимущество в шесть и более очков;
- дисквалификация.

При вынесении наказания арбитр обязан огласить причину.

Замечание можно получить по нескольким причинам:

- спортсмен находится в низкой защитной стойке;
- боец опускается на колени для проведения приема;
- использование элементов пассивной борьбы;
- разговор во время схватки;
- выполнение приемов «вне татами».

Также спортсмен может быть дисквалифицированным по нескольким причинам:

- использование ударной техники;
- выполнение травмоопасных приемов с целью навредить своему сопернику;
- явное применение неспортивного поведения;
- попытка обмануть судей;
- фиктивная борьба;
- уход с ковра без разрешения судей

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, проходящих спортивную подготовку, количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов в годах	Минимальный возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			*Минимальная наполняемость	**Максимальная наполняемость
Этап начальной подготовки (НП)	2	10	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ)	4-5	12	8	16

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	Не ограничивается	16	4	4
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	Не ограничивается	18	1	1

(указываются с учетом приложения № 1 к ФССП)

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп определяется с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП; на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или звание), определенный в ФССП, на основании приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки), в редакции приказа Минспорта России от 30.05.2023 г. № 392.

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки НП		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) УТ		Этап совершенствования спортивного мастерства ССМ	Этап высшего спортивного мастерства ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	8-10	12-14-16	18-24	28
Общее количество часов в год	234	312	416-520	624-728-832	936-1248	1456

(указывается с учетом приложения № 2 к ФССП)

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

Система спортивной подготовки по «борьбе на поясах» предусматривает последовательность в нарастании объема и интенсивности нагрузок, сложности и трудности обучения.

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- групповые , индивидуальные и смешанные учебно-тренировочные в том числе и теоретические занятия;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам; спортивной подготовки (на этапах ССМ и ВСМ);
- спортивные соревнования и мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- контрольные мероприятия (промежуточная аттестация).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах (60 минут) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

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

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

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

Таблица № 3

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	43-59	38-51	29-39	29-36	22-28	22-25
Специальная физическая подготовка (%)	14-18	15-20	18-23	21-27	20-26	20-27
Участие в	-	-	2-10	2-9	5-11	5-12

спортивных соревнованиях (%)						
Техническая подготовка (%)	18-26	24-30	24-31	24-31	25-32	25-32
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	8-13	9-14	14-20	14-21	16-23	16-23
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-8	4-10

(указывается с учетом приложения № 5 к ФССП)

Спортивные соревнования являются необходимым и значимым звеном в спортивной подготовке обучающихся. В соревнованиях выявляются действенность организационных и материально-технических основ спортивной подготовки, результативность системы научно-методического и медицинского обеспечения.

В зависимости от целей, задач и форм организации, состава участников, соревнования по борьбе на поясах подразделяются на контрольные, отборочные основные и состязания.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся. В ходе данных соревнований оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающихся. Это могут быть как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и организованные МБУДО СШ «Виктория» МО г.Новороссийск.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Состязания- это событие, которое происходит между двумя или более участниками, в котором каждый пытается доказать свою превосходность над другими. Состязание подразумевает силовое противостояние, где победитель

отличается от проигравшего лишь меньшим количеством ошибок или невыполненных требований. Основной задачей участников состязания является победа, доказательство своей лучшей квалификации и мастерства.

Минимальные требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах» представлены в таблице:

Таблица № 4

Минимальный объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	3	4	5	25
Отборочные	-	-	-	1	1	2
Основные	-	-	1	1	1	1
Состязания	-	-	12	14	40	40

(указывается с учетом приложения № 4 к ФССП)

К участию в спортивных соревнованиях допускаются лица, проходящие спортивную подготовку соответствующего возраста, пола и уровня спортивной квалификации, согласно положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «борьба на поясах», имеющие соответствующее медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях, соблюдающие общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, направляются МБУДО СШ «Виктория» МО г.Новороссийск, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях по борьбе на поясах.

Таблица № 5

Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам

№ № п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников учебно-тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	--	--	21	21	Определяется МБУДО СШ «Виктория»
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам и первенствам России	--	14	18	21	
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	--	14	18	18	
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия	--	14	14	14	

	по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации					
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия						
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	--	14	18	18	лица, проходящие спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные мероприятия	--	--	До 10 суток		В соответствии с количеством лиц, принимающих участие в спортивных соревнованиях
2.3	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		--	--	лица, проходящие спортивную подготовку на определенном этапе
2.4	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия для зачисления в образовательную организацию	--	До 60 суток			В соответствии с правилами приема

3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам			
3.1	Медицинские осмотры и обследования	До 2-х суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3-х суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования

(указываются с учетом приложения № 3 к ФССП)

2.4 Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «борьба на поясах» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности тренировочного процесса), в соответствии с требованиями ФССП к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

В годовом учебно-тренировочном плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах» и перечнем тренировочных мероприятий. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Программы.

В ходе образовательного процесса могут применяться следующие формы и виды образовательной деятельности: видеолекции офлайн: предоставляемые обучающимся в качестве ресурсов в системе дистанционного обучения (СДО), ссылок на интернет-ресурсы; онлайн: с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров (ВКонтакте, Сферум и др.); видеоконференции (данный вид образовательной деятельности должен быть организован в присутствии и при помощи родителя, законного представителя), чат (онлайн-консультации в СДО с помощью инструмента «чат» либо проведение вебинара с использованием свободно распространяемых сред (ВКонтакте, Сферум и др.); видео-консультирование, в том числе в форме вебинаров, веб-занятия, электронные экскурсии, телеконференции. Контроль результатов обучения: офлайн– выполнение и проверка заданий, замечания и комментарии по ним, тестирование, опросы; онлайн проведение опросов видеоконференцсвязи, может осуществляться посредством использованием электронного обучения (применением дистанционных технологий) и (или) комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе и включает все необходимые

инструменты электронного обучения, в том числе в условиях режима «повышенной готовности» и других форс-мажорных обстоятельств.

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

Годовой учебно-тренировочный план

(приложение № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах»
(далее – Программа).

2.5 Календарный план воспитательной работы

(приложение № 2 к Программе)

Цель воспитания – это те изменения в личности детей, которые тренер-преподаватель стремится получить в процессе реализации своей воспитательной деятельности. Это ожидаемый, планируемый результат воспитательной деятельности. Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания – пути достижения поставленной цели. Это те проблемы организации конкретных видов и форм деятельности, которые необходимо решить для достижения цели воспитания.

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формирование и пропаганда здорового образа жизни.

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

(приложение № 3 к Программе).

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах на этапах подготовки. Мероприятия антидопинговой программы преследует следующие цели:

- изучение обучающимися общих основ фармакологического обеспечения в спорта, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управлением работоспособностью;
- изучение обучающимися конкретных знаний по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте, имеющих четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам здоровой конкуренции в спорте.

Тренера-преподаватели, инструкторы-методисты, обучающиеся (начиная с 10 летнего возраста) МБУДО СШ «Виктория» МО г.Новороссийск, в обязательном порядке проходят онлайн-обучение на сайте РУСАДА с получением сертификатов. Обучающиеся, входящие в сборную Российской Федерации работают в системе АДАМС-онлайн – программе для сбора и хранения данных о месте нахождения, пройденных допинг-тестах и их результатах.

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

(приложение № 4 к Программе).

Инструкторская и судейская практики – часть учебно-тренировочного процесса, направлены на освоение обучающимися МБУДО СШ «Виктория» базовых умений и навыков учебно-тренировочной работы, инструкторской работы, а так же к участию в организации и проведению спортивных соревнований. Они проводятся обучающимися на учебно-тренировочном этапе свыше двух лет обучения.

В течение всего периода тренировки тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований.

Инструкторская и судейская практики приобретаются на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебно-тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по группе;
- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- провести подготовку команды своей группы к соревнованиям;
- руководить командой своей группы на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении первенства спортивной школы по борьбе на поясах;
- вести протокол хода схваток;
- участвовать в судействе учебных схваток совместно с тренером-преподавателем;
- провести судейство тренировочных схваток на ковре (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи на ковре и в составе секретариата;
- судить схватки в качестве судьи на ковре.

2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (приложение № 5 к Программе).

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) (п.8 Приказа Минздрава России от 23.20.2020 г. № 1144н).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра (п.36 Приказа Минздрава России от 23.20.2020 г. № 1144н).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях (п.42 Приказа Минздрава России от 23.20.2020 г. № 1144н).

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, разучивание приемов психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи.

Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости занимающихся.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания.

Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств, включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др.

Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом.

Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Продолжительность пауз отдыха следует планировать с учетом периода восстановления после применяемых упражнений. Известно, что он протекает неравномерно: вначале процессы восстановления идут очень интенсивно, затем, по мере приближения функционального состояния спортсмена к дорабочему уровню замедляются. Повторное упражнение в первой трети восстановительного периода создаёт для организма спортсмена совершенно иные условия, нежели во второй или третьей.

Длительность интервалов отдыха необходимо планировать в зависимости от задач и используемого метода тренировки. Например, в интервальной тренировке, направленной на преимущественное повышение аэробной производительности, следует ориентироваться на ЧСС. Это позволяет вызвать в деятельности систем кровообращения и дыхания сдвиги, которые в наибольшей мере способствуют повышению функциональных возможностей мышцы сердца.

При планировании длительности отдыха по показателям работоспособности следует различать следующие типы интервалов:

полные интервалы — продолжительность пауз гарантирует восстановление работоспособности к началу очередного упражнения;

неполные интервалы — упражнение выполняется повторно в момент, когда работоспособность хотя еще и не восстановилась, но уже близка к дорабочему уровню.

Неполные интервалы составляют примерно 60-70% времени, необходимого для восстановления работоспособности;

сокращенные интервалы — повторное выполнение упражнения приходится на фазу значительно сниженной работоспособности;

удлиненные интервалы—упражнения повторяются через промежуток времени, в 1,5—2 раза превышающий длительность восстановления работоспособности.

Развитие скоростных качеств, освоение новых технических приёмов, разучивание тактических схем и вариантов, отработка новых индивидуальных и групповых технико-тактических действий и т.п. требуют использования полных и

даже удлинённых интервалов. Развитие специальной выносливости и реализация отработанных технико-тактических действий в условиях соревновательной борьбы, особенно при утомлении, возможны при сокращённых и неполных интервалах.

По характеру отдых между отдельными упражнениями может быть активным и пассивным. При пассивном отдыхе спортсмен не выполняет никакой работы, при активном — заполняет паузы дополнительной деятельностью. Эффект активного отдыха зависит прежде всего от характера утомления: он не обнаруживается при

легкой предшествующей работе и постепенно возрастает с увеличением ее интенсивности. Малоинтенсивная работа в паузах оказывает тем большее положительное воздействие, чем выше была интенсивность предшествующих упражнений.

Естественно, что продолжительность пассивного и активного отдыха во время паузы - интервала между подходами (работой) зависит от сложности рабочих заданий, индивидуальных возможностей обучающихся. При СФП круговым способом типичны жесткие интервалы отдыха, при подходах к выполнению комбинаций стремятся определить время отдыха и момент следующего подхода в рамках экстремального интервала.

Число повторений упражнений (длительность работы). Число повторений упражнений в рамках того или иного метода тренировки значительно влияет как на величину нагрузки, так и на характер реакции организма на выполняемую тренировочную работу, а вследствие этого — и на её направленность.

Нагрузка может иметь непрерывный характер, когда при выполнении упражнения отсутствуют паузы отдыха, либо прерывный, когда между повторениями одного и того же упражнения или разными упражнениями имеются интервалы отдыха, обеспечивающие восстановление уровня работоспособности человека, снизившегося в результате работы. В зависимости от того, в какой фазе восстановления работоспособности осуществляется очередное выполнение упражнения, различают следующие типы интервалов отдыха: субкомпенсационные (неполные); компенсационные (полные); суперкомпенсационные (экстремальные); постсуперкомпенсационные.

При субкомпенсационном (неполном) типе интервала отдыха очередное выполнение упражнения приходится на период более или менее значительного недовосстановления работоспособности.

Различают два их вида: значительно короткие (сокращенные) и незначительно короткие интервалы отдыха. Значительно короткие интервалы характеризуются сравнительно большим недовосстановлением работоспособности (5—10%), частота сердечных сокращений — 130—140

уд/мин., дыхание учащенное, субъективной готовности к работе нет. Повторное выполнение нагрузки в этом случае ведет к снижению интенсивности упражнения (скорости передвижения, темпа движения, силы и т.д.). Они применяются в основном при развитии выносливости. При незначительно коротких интервалах отдыха недовосстановление работоспособности небольшое (3—5%). Частота сердечных сокращений 120—130 уд/мин, дыхание почти восстановлено, иногда есть субъективная готовность к работе. Как и сокращенные интервалы, они содействуют развитию выносливости.

Компенсационный (полный) тип интервала отдыха обеспечивает восстановление работоспособности до исходного уровня. У занимающихся появляется чувство готовности к работе. Подобные паузы отдыха прежде всего применяются при развитии мышечной силы, быстроты и ловкости. Они позволяют сохранить у занимающихся «свежесть», что дает возможность, например, поддерживать высокую скорость выполнения упражнений.

Суперкомпенсационный (экстремальный) тип интервала отдыха — это такой, при котором очередное выполнение упражнения совпадает с фазой повышения работоспособности. В этом случае у занимающихся наиболее полно выражено чувство субъективной готовности к выполнению следующего задания. Выполнение работы в фазе повышенной работоспособности содействует развитию в основном тех же качеств, что и при полных интервалах отдыха. У разных лиц в зависимости от их физической подготовленности и характера упражнений оптимальное время отдыха колеблется в довольно больших пределах (от 3 до 10 мин). Оптимальная продолжительность отдыха обычно при применении интервальных нагрузок устанавливается экспериментально.

Постсуперкомпенсационный (длинный) тип интервала отдыха, при котором очередная работа выполняется в тот момент, когда следы предыдущего выполнения задания почти утрачены. Эффект, достигнутый с помощью того или иного интервала непостоянен. Он изменяется в зависимости от суммарной нагрузки, которую задают при использовании определенного метода. Поэтому один и тот же по длительности интервал может быть в различных условиях — и экстремальным, и полным, и неполным (жестким).

По своему характеру отдых может быть: пассивным (относительный покой, отсутствие активной двигательной деятельности); активным (переключение на какую-либо деятельность, отличную от той, которая вызвала утомление, — в беге, например, это будет спокойная ходьба и т.п.).

В условиях нарастающего утомления эффективность активного отдыха может снижаться, а роль пассивного отдыха возрастать. В практике широко применяют следующие разновидности пассивного отдыха: сон, «внушенный сон», «аутогенный отдых» и др. В зависимости от решаемых задач, величины и

характера нагрузки, степени развития утомления у занимающихся возможны определенные сочетания активного и пассивного отдыха. Этот вид отдыха называется смешанным (комбинированным).

В процессе активного, пассивного и смешанного отдыха возможно применение дополнительных средств ускорения восстановительных процессов — глобального или избирательного воздействия (массаж, электропроцедуры, аэризация и др.), а можно их и не применять вообще. Применение средств восстановления в паузах отдыха позволяет повысить суммарный объем нагрузки в занятии и интенсивность выполнения отдельных упражнений, сократить интервалы отдыха между упражнениями, увеличить объем, число занятий. В спортивной практике за счет этого удается иногда увеличить объем тренировочной работы в микроциклах на 10—15%.

2.9 Учебно-тематический план указывается по годам и этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке, ОФП, СФП, ТТП и др. (приложение № 6 к Программе).

Учебный план состоит из двух разделов: теоретического и практического. Он характеризует основное направление и продолжительность учебной работы для определенного контингента обучающихся, предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объем часов по каждому разделу и т. д.

Многолетний план подготовки спортсмена (индивидуальный) должен быть составлен в зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсмена, его спортивного стажа на различные периоды времени.

Для начинающих спортсменов рекомендуется составлять групповые перспективные планы на 2—3 года, для высококвалифицированных спортсменов необходимо разрабатывать индивидуальные планы на 4 года. В такой план должны быть включены лишь основные показатели (без излишней детализации), опираясь на которые можно было бы правильно составить годовые планы.

Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена:

- краткая характеристика занимающихся (спортсмена, команды);
- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов;
- основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;
- главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты в каждом году;
- контрольные спортивно-технические показатели (нормативы) по годам;

- общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха по годам подготовки;
- общие и специфические параметры тренировочной нагрузки;
- система и сроки комплексного контроля, в том числе и диспансеризации;
- график учебно-тренировочных сборов и места занятий.

К документам текущего планирования относят:

- план-график годичного цикла спортивной тренировки;
- годичный план (индивидуальный) подготовки на каждого спортсмена.

План-график годичного цикла спортивной тренировки является организационно-методическим документом и определяет:

- содержание работы на учебно-тренировочный год;
- методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годичного цикла тренировки;
- количество часов на каждый раздел работы;
- распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

Годичный план подготовки состоит из следующих разделов:

- краткая характеристика группы занимающихся;
- основные задачи и средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени;
- примерное распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности, распределение соревнований, тренировочных занятий и отдыха;
- контрольные нормативы;
- спортивно-технические показатели (спортивные результаты);
- педагогический и врачебный контроль.

Методика составления плана тренировок на год предполагает следующую последовательность действий:

- 1) анализ предыдущего плана подготовки;
- 2) определение исходного состояния подготовленности спортсмена;
- 3) постановка цели и задач на тренировочный год, сопоставление их с многолетним планом;
- 4) планирование объема и интенсивности нагрузок по развиваемым качествам и формируемым навыкам;

5) выбор средств контроля и оценки качества выполнения запланированного, уточнение возможных вариантов коррекции тренировочного процесса по ходу его выполнения

III. Система контроля

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

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «борьба на поясах»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «борьба на поясах» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «борьба на поясах»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

- На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая

самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «борьба на поясах»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе межрегиональных спортивных соревнований;

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

- На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнять требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся (проводится в конце каждого года обучения и этапам спортивной подготовки), на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия

обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки .

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а так же особенности вида спорта «борьба на поясах» и включают:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «борьба на поясах» (согласно приложения № 6 к ФССП);

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) по виду спорта «борьба на поясах» (согласно приложения № 7 к ФССП);

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «борьба на поясах» (согласно приложения № 8 к ФССП);

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «борьба на поясах» (согласно приложения № 9 к ФССП).

Порядок проведения испытаний по выполнению контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке представлен в таблице:

Таблица № 6

Контрольный тест	Порядок проведения испытаний
Бег 30м; бег 60м; бег 1000м; бег 1500 м	Сдающий по команде преодолевает дистанцию с высокого старта. По команде «На старт!» сдающий должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Не разрешается касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. По команде «Внимание!» сдающий занимает стартовую (неподвижную) позицию. Секундомер включается в момент начала движения по команде «Марш!», выключается – при первом пересечении финишной линии

Челночный бег 3х10	<p>туловищем.</p> <p>Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «Марш!» сдающий берет из квадрата, начерченного перед стартовой линией (30х30см), кубик и пробегает дистанцию, в конце которой в аналогичном квадрате, за финишной линией находится кубик другого цвета. Бегун меняет кубики и возвращается обратно, так же пробегает еще один отрезок. На старте секундомер включается в момент прикосновения к кубику и выключается, когда замененный кубик по окончании третьей части бега коснулся поверхности квадрата. Бросать кубик в квадрат запрещается.</p>
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	<p>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. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и зафиксироваться на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - нарушение требований к исходному положению; - нарушение техники выполнения испытания</p>
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	<p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде судьи сдающий выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне сдающий максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамейки определяется знаком «-», ниже знаком «+». Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - сгибание ног в коленях; -</p>

	<p>фиксация результата пальцами одной руки;</p> <p>- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.</p>
<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p>	<p>От стартовой линии наносится разметка. Сдающий принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника к разметке. Сдающему дается три попытки. В зачет идет лучший результат. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - заступ за линию отталкивания или касание ее; - отталкивание с предварительного подскока; - поочередное отталкивание ногами.
<p>Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы</p>	<p>Исходное положение: Поставить ноги на ширине плеч, взять набивной мяч в обе руки. Отвести набивной мяч глубоко за голову, слегка согнув колени и оттолкнуться назад. Резко бросить мяч вперед, сгибая тазобедренные суставы и используя все мышцы тела для выполнения броска</p>
<p>Бросок набивного мяча (3 кг) назад</p>	<p>Исходное положение: Поставить ноги на ширине плеч, взять набивной мяч в обе руки. Слегка согнуть колени и наклониться вперед. Резко бросить мяч назад выпрямив колени, слегка прогнувшись назад используя все мышцы тела для выполнения броска.</p>
<p>Поднимание туловища из положения лежа на спине</p>	<p>Выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом., ступни прижаты партнером к полу. Сдающий выполняет максимальное количество поднятий касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных поднятий туловища. Упражнение выполняется с партнером. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отсутствие касания локтями бедер(коленей)

	<ul style="list-style-type: none"> - отсутствие касаний лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка»
Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	<p>Вис – положение спортсмена на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата. Задействуются мышцы пресса. Исходное положение: забраться на гимнастическую стенку, взяться руками за перекладину, так, чтобы ладони смотрели вперед. Руки ставятся на ширине плеч. Провиснуть вниз, так чтобы ноги не касались пола. Шея, спина, бедра должны находиться всё на одной линии и быть плотно прижаты к стенке.</p> <p>На вдохе сильным движением нужно подтянуть ноги как можно выше. Стопы и колени нужно держать при этом вместе. На протяжении всего движения нужно держать ноги прямыми (возможно, едва согнутыми в коленях).</p> <p>Поднимать ноги нужно на такую высоту, чтобы бедра оказались параллельно с полом. В верхней точке нужно зафиксироваться.</p> <p>На выдохе медленно (постараться очень медленно) опустить ноги вниз, контролируя их движение в каждой точке.</p> <p>Внизу снова пауза</p>
Метание мяча 150 гр	<p>Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо».</p> <p>Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега; - мяч не попал в сектор; - попытка выполнена без команды судьи; - просрочено время, выделенное на попытку.
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	<p>Упор на брусьях (руки и тело прямые, ноги вместе, положение тела неподвижное), сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках (плечевой сустав должен быть ниже уровня локтевого сустава); разгибая руки, принять упор на брусьях. Положение упора на прямых руках фиксируется не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета). Разрешается</p>

	незначительно сгибать ноги и тело, отдыхать в положении упора на брусьях. Выполнение упражнения махом, отдых в положении упора на согнутых руках не допускаются.
--	--

3.4 Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки не связанным с физическими нагрузками осуществляется в форме тестирования (ответы на вопросы). При приеме данных тестов используется бальная система, где ответ на каждый тест оценивается следующим образом:

«0 баллов» - тест не выполнен;

«1-5 баллов» - тест выполнен.

Кандидаты для поступления и обучающиеся МБУДО СШ «Виктория», получившие 0 баллов за выполнение нескольких тестов, не могут быть зачислены или переведены в группы на этапах спортивной подготовки. При ограниченном количестве вакантных мест для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки, преимущество отдается кандидатам, набравшим наибольшее количество баллов.

Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки МБУДО СШ «Виктория» МО г.Новороссийск_представлен в таблицах:

Таблица № 7

Тесты по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)

№	Тесты	Варианты ответов
1	Какой из этих видов спорта является игровым?	а) футбол б) лыжные гонки в) легкая атлетика
2	Когда не желательно принимать пищу?	а) за 2-2,5 часа до тренировки б) непосредственно перед тренировкой в) через 30-40 минут после тренировки
3	В какой части занятия проводится разминка?	а) подготовительной б) основной в) заключительной
4	К чему приводит отсутствие разминки?	а) к экономии сил б) к травмам

		в) к улучшению спортивного результата
5	Какой мяч самый тяжелый?	а) волейбольный б) футбольный в) баскетбольный
6	Какую осанку можно считать правильной, если стоя у стены вы касаетесь:	а) затылком, ягодицами, пятками б) затылком, лопатками, ягодицами, пятками в) лопатками, ягодицами, пятками
7	С чего следует начинать закаливание?	а) с обливания холодной водой б) с обливания прохладной водой в) с обливания водой, имеющей температуру тела
8	Назовите показатель пульса в покое у здорового нетренированного человека в одну минуту	а) 60-80 ударов б) 80-100 ударов в) 100-120 ударов
9	Чего нельзя делать при носовом кровотечении?	а) накладывать холод на переносицу б) сморкаться, крутить головой в) наклонять голову назад
10	Утренняя гимнастика это?	а) улучшение гибкости б) разминка перед соревнованиями в) физические упражнения, способствующие постепенному переходу от сна к бодрствованию
11	Какие упражнения развивают физическое качество - выносливость?	а) бег 100м. б) бег 200м. в) бег 3000м.
12	Какие упражнения развивают физическое качество - быстроту?	а) метание б) бег на короткие дистанции в) прыжки

13	Где праздновались древнегреческие Олимпийские игры?	а) у горы Олимп б) в Олимпии в) в Афинах
14	Назовите олимпийский девиз.	Назовите олимпийский девиз. а) смелее, лучше, дружнее б) быстрее, выше, сильнее в) дальше, скорее, больше
15	Как называется человек, следящий за соблюдением правил соревнований?	а) тренер б) мастер в) судья

Таблица № 8

**Тесты по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками,
на этапе УТ (все периоды)**

№	Тесты	Варианты ответов
1	Где впервые проводились современные Олимпийские игры?	а) во Франции б) в Греции в) в Англии
2	Назовите цели олимпийского движения	а) развитие физических качеств, объединение молодежи, создание мирового движения доброй воли и сплоченного мира б) развитие экономики стран в) пропаганда здорового образа жизни
3	Как называют бегуна на средние дистанции?	а) спринтер б) стайер в) марафонец
4	В каком виде спорта используется овальный мяч?	а) водное поло б) регби в) мотобол
5	К какому виду спорта относится термин «баттерфляй»?	а) борьба б) русская лапта в) плавание
6	Признаки утомления у спортсменов	а) покраснение лица, отдышка,

		обильное потоотделение, сердцебиение б) кашель, слезоточивость, головокружение
7	Что такое допинг- контроль?	а) проверка спортсменов на применение запрещенных лекарственных средств и методов стимуляции работоспособности б) проверка спортсменов на никотиновую зависимость
8	Что измеряет пульсометрия?	а) артериальное давление б) частоту сердечных сокращений в) частоту дыхания
9	Здоровый образ жизни подразумевает	а) обильное употребление пищи, отдых, сон, развлечения б) режим труда и отдыха, занятия спортом, закаливание, рациональный режим сна и питания, отказ от вредных привычек
10	Для чего спортсмену необходимо вести дневник самоконтроля ?	а) чтобы фиксировать интересные спортивные события б) чтобы фиксировать свое самочувствие, показатели своего физического развития, объем выполненной нагрузки в) чтобы записывать домашние задания тренера
11	Что такое профилактика заболеваний?	а) лечение заболевания б) симптомы заболевания в) предупреждение заболевания
12	Что необходимо делать для оказания первой помощи при ушибах?	а) приложить холод, вызвать врача, б) приложить тепло, в) растереть

13	Что такое физическая культура?	а) урок физической культуры б) часть общей культуры общества в) процесс физического совершенствования человека
14	Что означает понятие рациональное питание?	а) правила поведения при приеме пищи б) правильное распределение объема пищи в течении дня
15	Назовите символ Олимпиады 1980 года в Москве	а) белый чебурашка б) бурый мишка в) серый заяц

Таблица № 9

**Тесты по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками,
на этапах ССМ и ВСМ**

№	Тесты	Варианты ответов
1	Одной из сторон человеческой культуры, специфика которой заключается в оптимизации природных свойств человека, является	а) физическое развитие б) физическая культура в) физическое воспитание
2	Физическими упражнениями называются	а) двигательные действия, с помощью которых развиваются физические качества б) двигательные действия дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения в) двигательные действия, укрепляющие здоровье
3	В каком году был создан МОК (Международный олимпийский комитет)?	а) в 1885г. б) в 1890г. в) в 1894г.
4	Как называется свод законов олимпийского движения	а) Конституция б) Хартия в) Устав
5	Что не относится к физическим качествам?	а) быстрота б) гибкость в) вес

		г) сила выносливость
6	Что способствует развитию общей выносливости	а) физическая нагрузка максимальной интенсивности за короткий промежуток времени б) физическая нагрузка умеренной интенсивности продолжительное время
7	Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью	а) скоростно-силовых упражнений б) упражнений на гибкость в) силовых упражнений
8	Физическая подготовленность характеризуется	а) высокой устойчивостью организма к заболеваниям и воздействию неблагоприятных факторов внешней среды б) хорошим развитием функциональных систем организма в) уровню работоспособности и запасом двигательных умений и навыков
9	Этапы закаливания водой	а) обтирание, обливание душ, купание б) обливание, обтирание, купание в) душ, обтирание, обливание, купание
10	Питательные вещества, необходимые организму для жизнедеятельности и занятий спортом	а) белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода б) белки, жиры, углеводы, вода в) белки, жиры, углеводы, витамины, вода
11	Что является основными составляющими здорового образа жизни?	а) рациональное использование свободного времени, организация сна, режим питания, контроль врачей б) режим

		учебы и отдыха, организация сна и двигательной активности, режим питания, выполнение норм гигиены, закаливание, отказ от вредных привычек в) режим труда и отдыха, режим сна, занятия спортом, полноценное питание
12	Цель разминки при занятиях спортом:	а) обеспечить физическую подготовку организма к предстоящим двигательным действиям б) обеспечить психологическую подготовку к предстоящим двигательным действиям в) обеспечить функциональную подготовку организма к предстоящим двигательным действиям, вовлекая в работу все мышечные группы и связки
13	Назовите показатель пульса в покое у здорового нетренированного человека в одну минуту.	а) 60-80 ударов б) 80-100 ударов в) 100-120 ударов
14	Упражнения на развитие гибкости выполняются	а) до появления утомления б) до увеличения амплитуды движения в) до появления болевых ощущений
15	Что необходимо делать для оказания первой помощи при ранах?	а) наложить давящую повязку, дать обезболивающее, вызвать врача б) промыть рану, обработать дезинфицирующим средством, наложить стерильную повязку, вызвать врача.

3.5 Рекомендации по организации проведения индивидуального отбора и промежуточной аттестации

При приеме на обучение по дополнительной образовательной Программе спортивной подготовки требования к уровню образования не предъявляются. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения Программы способности в области физической культуры и спорта. Для проведения индивидуального отбора поступающих, проводится тестирование, анкетирование, предварительные просмотры, в порядке, установленном локальным актом организации. Форма проведения промежуточной аттестации определяется образовательной организацией самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной аттестации, утвержденным приказом директора.

При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

На основании результатов промежуточной аттестации, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по борьбе на поясах осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (год) подготовки.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения Программы на каждом из этапов спортивной подготовки.

Результаты сдачи нормативов промежуточной аттестации оформляются протоколами и утверждаются приказом директора организации.

Отдельные обучающиеся, выполнившие нормативные требования по уровню подготовки, зачисляются досрочно в группы соответствующие этапам подготовки, с учетом ФССП. Досрочное зачисление обучающихся осуществляется в соответствии с приказом директора организации и на основании решения педагогического совета.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его временной нетрудоспособности (болезни, травмы).

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки в следствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы, проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств. (Указывается согласно приказа Министерства

спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»), в редакции приказа Минспорта России от 30.05.2023 г. № 392).

IV. Рабочая программа по виду спорта «борьба на поясах»

Процесс обучения включает в себя следующие виды подготовки:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка (ОФП);
- специальная физическая подготовка (СФП);
- технико-тактическая подготовка (ТТМ);
- психологическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

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

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах обучения используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для самбо

действий. Средствами специальной физической подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов самбо, направленные на повышение возможностей обучающихся в проведении отдельных специальных действий борца. Включает специально-подготовительные упражнения, специально-игровые комплексы.

Технико-тактическая подготовка. Техническая подготовка - это процесс формирования техники выполнения специальных упражнений, приемов и их различных комбинаций, применяемых в борьбе. Тактическая подготовка вооружает обучающегося способами и методами ведения борьбы. Способность действовать во время соревнований тактически грамотно – значит уметь правильно распределять свои силы, подбирать и выполнять приемы, необходимые для достижения победы.

Средствами тактической подготовки являются проведение технико-тактических действий захватов, бросков, разнообразных сковывающих действий, комбинаций приемов различной направленности.

Психологическая подготовка Психологическая подготовка включает в себя три составляющих: морально-этическая, волевая, эмоциональная. Главной задачей в образовательном процессе является воспитание высоких моральных качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет из себя большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса.

Организация учебно-тренировочного процесса по борьбе на поясах и его содержание направлена на постепенное увеличение общего годового объема учебно-тренировочной нагрузки с изменением соотношения объемов (%) видов спортивной подготовки. Нарастает удельный вес объема средств специальной физической подготовки к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовленности. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья занимающихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям борьбой на поясах.

4.1 Программный материал по видам спортивной подготовки (для всех этапов спортивной подготовки)

Подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Основными формами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа обучающихся;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- аттестация обучающихся.

Общая физическая подготовка (далее – ОФП)

на всех этапах спортивной подготовки предусматривает следующие упражнения:

Общеразвивающие упражнения.

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

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

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

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; запрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

Метание теннисного мяча, набивного мяча.

Толкание ядра; набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; переползание через препятствия.

Упражнения без предметов:

а) 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); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) 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 руками и ногами переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

в) упражнения для ног – исходное положение (далее – и.п.) – стоя, различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения из и.п. - 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; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения на восстановление, и.п. – стоя, приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук и др.;

е) дыхательные упражнения – чередование акцентированного вдоха с выдохом.

Упражнения с предметами:

а) со скакалкой – прыжки на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе с вращением скакалки вперед и назад; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе

через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; не сгибая рук, опускание скакалки за спину; эстафета со скакалкой и др.;

б) упражнения с теннисным мячом: и.п. - стоя, лежа - броски и ловля мяча одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень);

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) – вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

г) упражнения с гантелями (вес до 1 кг) – поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями на вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей и др.;

д) упражнения с гириями для обучающихся (15-16 лет) – поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из- за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание 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; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках). Жонглирование – бросить гирю и поймать другой рукой; жонглирование в парах и др.

Упражнения, направленные на развитие физических качеств: прыжки на батуте; упражнения на равновесие; передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног на канате; на перекладине – подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подвижные игры и эстафеты, спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол.

Специальная физическая подготовка (далее–СФП)

включает специально - подготовительные упражнения:

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

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

3. Упражнение «мост»: и.п. - лежа на спине, вставание на «мост»; движения в положении на «мосту» вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на «мосту»; сгибание и разгибание рук в положении на «мосту»; передвижения на «мосту» головой вперед, ногами, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, партнером, проводящим удержание.

4. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; и.п. – присед, падение на спину, падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением вперед на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях; из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

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

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

7. Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки 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; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки – наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях стоя лицом друг к другу руки вверху, перед грудью; опираясь на колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; выпрямление ног лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

Гимнастика и акробатика

а) на гимнастической скамейке - упражнения на равновесие - в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине садиться и ложиться на 29 скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

б) на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной 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; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой) прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) на перекладине – подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны др.;

г) на канате – лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное); завязывание на канате; прыжки с каната на канат; лазанье и передвижение по горизонтальному канату с помощью и без помощи ног.

Подвижные игры и эстафеты:

- с элементами бега, прыжков, ползания, 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 в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России

Место и значение Единой всероссийской спортивной классификации в системе физического воспитания. Задачи и основные понятия спортивной классификации. Разрядные нормы и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по борьбе на поясах.

Тема 2. Краткий обзор развития борьбы на поясах в России

Всероссийские и международные соревнования юношей старшего возраста и юниоров по борьбе на поясах. Достижения юных бойцов на международной арене. Анализ выступлений российских бойцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

Тема 3. Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена

Основные сведения о системе кровообращения, составе и функции крови. Строение сердца и кровеносных сосудов человека. Развитие сердечно-сосудистой системы под влиянием систематических занятий единоборствами. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях единоборствами.

Тема 4. Гигиена, закаливание, питание и режим бойца

Гигиенические требования к нормированию нагрузок, структуре и содержанию занятий по борьбе на поясах. Питание спортсменов в разные периоды тренировки (подготовительном, соревновательном и переходном). Питание спортсменов на учебно-тренировочных сборах. Гигиеническое обоснование температурных режимов парной бани и сауны.

Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой на поясах

Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм в борьбе на поясах. Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению травм и заболеваний: нарушение режима тренировок и соревнований (нерегулярные тренировки, непривычные нагрузки, монотонный характер тренировочной нагрузки); отрицательные климато-погодные воздействия (высокие или низкие температуры, высокая или низкая влажность, низкое барометрическое давление, снижение парциального давления кислорода, загрязнение воздуха); нарушение режима жизни (режима питания, сна, биоритмов, стрессовые ситуации); хронические инфекции, неврозы.

Наиболее уязвимые органы и системы, чаще повреждающиеся и вызывающие необходимость прекращения занятий самбо. Первая помощь при

повреждении мягких тканей, суставов и костей (ушибах, растяжениях, разрывах, сдавлении, вывихах и переломах).

Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

Содержание и общие методы врачебных наблюдений. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки, методы контроля и меры предупреждения. Измерение и оценка пульсового режима и тренировочных нагрузок при занятиях единоборствами. Функциональные пробы для оценки работоспособности бойца. Использование стандартных и специальных нагрузок для оценки влияния на организм занимающихся тренировочных занятий и соревнований. Показания и противопоказания к спортивному массажу. Последовательность массажных приемов и распределение времени при общем и частном массаже.

Тема 7. Основы техники и тактики борьбы на поясах

Пути построения сложных технико-тактических действий в борьбе на поясах. Особенности обучения комбинациям приемов в определенной ситуации, заканчивающихся «коронным» приемом. Тактика ведения схватки. Понятие о поисково-ориентировочных и предварительных действиях в поединке. Создание благоприятных ситуаций для проведения приемов из разных классификационных групп.

Тема 8. Основы методики обучения и тренировки бойца

Система принципов и методов обучения и тренировки и их зависимость от системы задач. Последовательность решения всего многообразия задач обучения. Содержание процесса обучения на разных этапах спортивного мастерства. Общая характеристика этапа начального обучения в борьбе на поясах. Особенности применения методов слова и показа на этапе начального обучения. Схема обучения простым и сложным приемам. Страховка и помощь при обучении. Методы применения основных средств тренировки. Характеристика игрового и соревновательного методов тренировки.

Тема 9. Моральная и психологическая подготовка бойца

Создание условий для сплочения спортивного коллектива как основа формирования нравственных качеств спортсмена (осуществление наставничества, взаимопомощи, создание товарищеского микроклимата и т.п.). Оптимизация восстановительных процессов и общего состояния спортсменов, средства психорегулирующих воздействий, саморегуляции и самовоспитания.

Тема 10. Физическая подготовка бойца

Нормативы физической подготовленности бойца на разных этапах тренировки. Средства и методы контроля за физической подготовленностью бойца. Круговая тренировка как организационно-методическая форма комплексного совершенствования общей и специальной подготовленности бойца.

Тема 11. Периодизация спортивной тренировки в борьбе на поясах

Понятие о микроцикле спортивной тренировки. Разновидности микроциклов в тренировке бойца. Факторы, определяющие структуру и содержание микроциклов в борьбе на поясах. Особенности построения тренировочного, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Тема 12. Планирование и контроль тренировки бойца

Планирование годичных и полугодичных циклов подготовки. Определение целевой функции плана, детализация задач по видам подготовки, определение программно-нормативной основы плана, объемы тренировочных нагрузок и их распределение по периодам и этапам подготовки. Средства и методы контроля за физической и технико-тактической подготовкой. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки и постановка задач на следующий цикл подготовки.

Тема 13. Правила соревнований по борьбе на поясах. Планирование, организация и проведение соревнований.

Анализ тенденций судейства на ответственных соревнованиях. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Основные способы проведения соревнований и определение мест участников.

Тема 14. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой на поясах

Инвентарь и оборудование залов для занятий борьбой на поясах. Табель основного спортивного инвентаря. Тренажеры, варианты их размещения и крепления. Изготовление, содержание и ремонт инвентаря и оборудования.

Тема 15. Просмотр и анализ соревнований

Просмотр соревнований по борьбе на поясах с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности борцов.

Определение частоты применения приемов из разных классификационных групп. Выявление ошибок и определение путей их устранения. Выявление оригинальных приемов и тактических действий бойцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных спортсменов. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших бойцов.

Тема 16. Установки перед соревнованием

Составление тактического плана на соревнование и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

Этап начальной подготовки

Содержание занятий на начальном этапе включает большое разнообразие игровых и соревновательных элементов. Всё это обеспечивает с одной стороны решение задач физического развития детей и подростков с различным уровнем физической подготовленности, а с другой обеспечивает базовую спортивную подготовку юных спортсменов.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации самбо и овладение основами техники и тактики.

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики;
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. На первый план выдвигается разносторонняя физическая подготовка и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

Учебно-тренировочный этап

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом борца.

Основные средства:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) элементы акробатики и гимнастические упражнения;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) комплексы специальных упражнений из арсенала борьбы на поясах;
- 5) упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);

- 6) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- 7) подвижные и спортивные игры;
- 8) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 9) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- 10) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой тренировки; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

Особенности обучения. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- 3) неравномерность в росте и развитии силы.

Специальная физическая подготовка

(для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа)

Специально-подготовительные упражнения

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

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

в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногаец, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках 28 партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением вперед на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение 31 различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

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

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки 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; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки – наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь на колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнер

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения (поединки, схватки). Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие и совершенствования специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития моральноволевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).

Классификация падений **борца** по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром, по направлению движения падающего, по сложности выполнения. Падение с опорой на руки. Падение с опорой на ноги. Падение с приземлением на колени. Падение с приземлением на ягодицы. Падение с приземлением на голову. Падение с приземлением на туловище. Падение на спину. Падение на живот. Защита от падения партнера сверху.

Специально-подготовительные упражнения для бросков. Упражнения для выведения из равновесия. Упражнения для подножек. Упражнения для подсечки. Упражнения для зацепов. Упражнения для подхватов. Упражнения для бросков через голову. Упражнения для бросков через спину. Упражнения для бросков прогибом.

Избранный вид спорта борьба на поясах.

Борьба на поясах характеризуется большим объемом технико-тактических действий. При обучении техническим действиям необходимо четко представлять всю систему основных упражнений борьбы на поясах для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до

конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

Технико-тактическая подготовка

Тактика использования удобных статических и динамических ситуаций для проведения основного технического действия

Тактика проведения технических действий заключается в умелом использовании благоприятных условий, возникающих в ходе схватки, в умении создавать эти условия, пользуясь различными способами тактической подготовки. Она также заключается в наиболее целесообразном применении борцом своей излюбленной техники, исходя из конкретно сложившейся обстановки в схватке.

Во время схватки постоянно меняются положения (позы) борцов, их расположение по отношению друг к другу, степень и направление их усилий. Эти факторы в основном характеризуют конкретно сложившуюся ситуацию в каждый моменты схватки.

Благоприятные условия для проведения технических действий, возникающие в ходе схватки:

Если попытаться условно разложить схватку борцов на основные составляющие ее компоненты, то ими окажутся атакующие и контратакующие действия, защиты, а также различного рода подготовительные действия, которые, в основном, сводятся к маневрированию (всевозможным передвижениям, перемещениям, захватам) и как бы заполняют паузы между атаками, контратаками и защитами («межприемье»).

При осуществлении противником любого из вышеуказанных действий создаются моменты, удобные для проведения приема (контрприема). Помимо этого, благоприятные условия для проведения технических действий возникают в результате ошибок, допускаемых соперником в ходе схватки. Наиболее простым тактическим действием борца является использование динамических усилий противника, который напирает, тянет или заходит в сторону.

Другим тактическим действием, не требующим собственных усилий и проведения каких-то маневров, является использование неправильного распределения веса тела противника на опорах.

Третьим выгодным условием для проведения приема является попытка противника выйти на выполнение приема с нарушением собственной устойчивости.

Благоприятные условия, возникающие в схватке, когда противник защищается:

Почти любая защита от какого-либо приема (контрприема), принимаемая противником, одновременно в какой-то степени способствует проведению других технических действий и захватов. Например, в классическом стиле защита от

броска подворотом (выпрямление и отклонение туловища назад) способствует выполнению сбивания. *Благоприятные условия, возникающие при атакующих (контратакующих) действиях противника:*

Противник во время проведения атакующего (контратакующего) действия обычно сосредоточивается на его выполнении, занимает неустойчивое положение, раскрывает себя. Это является удобным моментом для проведения встречного контрприема. Благоприятные условия, возникающие во время атаки противника, можно использовать полноценнее, если проводить контрприем в направлении его усилий.

В схватке неоднократно возникают такие ситуации, когда противник после неудачной попытки выполнить прием возвращается в исходное положение. В этот момент он так же, как и в предыдущем случае, занимает неустойчивое положение, раскрывается. Значительное физическое напряжение и психическая мобилизация противника при атаке сменяются его некоторым расслаблением. У него могут возникнуть и психические переживания, связанные с неудавшейся попыткой атаковать. Это удобный момент для осуществления ответного контрприема.

В процессе схватки противник может допустить различные технические и тактические ошибки, что создает благоприятные условия для того или иного приема. Борец не должен упускать возможности с выгодой использовать любую оплошность соперника.

Отличная техническая и тактическая подготовленность, богатый опыт позволяют быстро распознать даже малейшую ошибку противника и своевременно среагировать на нее, выполнив соответствующее действие.

Тактика создания выгодных статических и динамических ситуаций для проведения основного технического действия

Заставить противника ошибиться (например, расслабиться в неподходящий момент) можно с помощью таких способов тактической подготовки, как «повторная атака», «обратный вызов», «выжидание», «двойной обман».

Способы тактической подготовки — целенаправленные действия борца, в результате осуществления которых он вызывает ответную реакцию противника, способствующую проведению технических действий.

Одна из отличительных особенностей спортивной борьбы состоит в том, что действия и поведение каждого из борцов в схватке в большинстве своем представляют ответную реакцию на поведение и действия соперника.

Способы, посредством которых создаются условия, благоприятные для проведения технических действий, подразделяются следующим образом: способы, благодаря которым борец добивается необходимой ему защитной реакции противника («угроза», «сковывание»); способ, обеспечивающий выгодную для борца активную реакцию со стороны противника («вызов»);

способы, в результате использования которых борец подводит противника к тому, что он либо не реагирует на определенные действия борца, либо реагирует ослабленной защитой, расслаблением («повторная атака», «обратный вызов», «двойной обман» и «выжидание»).

Угроза - это способ тактической подготовки, в результате осуществления которого борец, создавая видимую угрозу в осуществлении активных действий (приемов, контрприемов и захватов), вынуждает противника прибегать к защите, способствующей проведению приемов, контрприемов и их элементов.

Характерная особенность и огромное преимущество способа тактической подготовки «угроза» заключается в том, что чем глубже противник уходит в защиту от ложного подготовительного действия, чем больше он увлекается этой защитой (исключая лишь защиту, выраженную захватом), тем более благоприятные условия создаются в этом случае для проведения атакующим последующего действия.

Сковывание - способ тактической подготовки, направленный на то, чтобы лишить противника свободы действий и тем самым добиться от него защитной реакции, способствующей проведению приемов и их элементов, а также ложные приемы и положения по отношению к краю ковра.

Сосредоточив внимание на освобождении от захвата и не контролируя другие свои действия, противник, как правило, раскрывает себя, и атакующий получает возможность успешно провести атаку.

Вызов - способ тактической подготовки, благодаря которому борец вызывает противника на активные действия, способствующие выполнению намеченных им (борцом) контрприемов, приемов и элементов.

При переходе к активным действиям противник раскрывается и тем самым создает борцу условия для осуществления встречных или ответных контратак.

Среди прочих способов тактической подготовки вызов в настоящее время занимает одно из ведущих мест, особенно в единоборстве с противником, который, боясь соперника, уклоняется от активных действий и уходит в глухую защиту.

В качестве средства для осуществления этого способа тактической подготовки используются: ложные позы (положения тела, частей тела), приемы, передвижения и демонстрация усталости.

Вызовом в большинстве случаев подготавливаются благоприятные ситуации для выполнения контрприемов. Осуществление этого способа тактической подготовки требует от борца не только большого искусства в маскировке истинных намерений, владения отточенной техникой применяемых контрприемов, но и высокоразвитого качества быстроты, умения хорошо ориентироваться в сложной обстановке. Уловив нужный момент в атаке

противника, борец должен неожиданно опередить действия атакующего излюбленным контрприемом. Малейшая задержка в действиях, промах здесь недопустимы, так как этим может с успехом воспользоваться противник.

Повторная атака. Этот способ тактической подготовки заключается в том, что борец дважды (или большее число раз) проводит один и тот же прием. Причем первая попытка и все другие, кроме последней, — ложные. Атакующий проводит их с небольшими усилиями и не столь резко, стремясь дезориентировать атакуемого противника. Последний, отразив такую атаку без большого напряжения сил, противопоставляет повторной попытке атакующего такое же количество усилий, как и первой. Но во второй, истинной, атаке борец действует быстрее и прилагает значительно большие усилия, в результате защита противника оказывается разрушенной. Немалую роль в успехе такой атаки играет неожиданность действий.

Многие российские и зарубежные борцы часто прибегают к этому способу подготовки условий для выполнения своих приемов.

Двойной обман - способ тактической подготовки, заключающийся в том, что борец выдает намеченный к проведению действительный прием за ложный и тем самым снижает мобилизационную готовность противника к защите от данного приема.

Чаще всего борец умышленно демонстрирует перед противником переход от одного приема к другому, и применяется этот способ после того, как захват на прием уже осуществлен.

Противник, убежденный в том, что попытка атакующего провести прием является ложной, либо совсем не реагирует на него, либо реагирует не в полную силу, тем самым создавая благоприятные условия для завершения атаки данным приемом. Этот способ подготовки проходит более успешно, если ему предшествовало проведение приема, подготовленного угрозой, где в качестве ложного действия был тот прием, который теперь борец намерен выполнять, пользуясь двойным обманом.

Обратный вызов - способ тактической подготовки, заключающийся в том, что борец на какой-то момент умышленно прекращает активно воздействовать на противника и в результате получает такую же реакцию с его стороны (противник расслабляется). Используя эту ситуацию, борец неожиданно резко атакует.

Обратным вызовом борец может подготовить удобную ситуацию для проведения какого-либо определенного приема и создать общий благоприятный тактический фон для выполнения целого ряда технических действий. Борцу необходимо быть готовым в любое мгновение применить защиту или выполнить контрприем в том случае, если противник, вопреки замыслу борца, не расслабится, а перейдет к активным действиям.

Знание благоприятных условий, возникающих в ходе схватки, и умение создать их, пользуясь различными способами, — лишь одна из частей тактики проведения технических действий. Другую ее часть составляет своевременное выполнение таких технических действий и в таких вариантах, которые наиболее полно отвечают создавшимся условиям (особенности конкретного противника и складывающейся каждый раз ситуации в ходе схватки).

Техническая подготовка

Этап начальной подготовки

Техника самостраховки. Сед в группировке, пережат назад. Полуприсед, пережат назад со страховочным ударом по коврику. Полуприсед, пережат с разворотом на бок со страховочным ударом по коврику. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд пережатом с коленей и пережатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях. Пережат через плечи.

Первый год обучения.

Техника борьбы в стойке. Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанция. Захват. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Второй год обучения.

Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захват. Стойки и передвижения. Запрещённые приёмы и действия. Моменты благоприятные для бросков. Боковая подножка. Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спину.

Совершенствование базовой техники: броски ногами: подсечки, подножки; броски руками: выведением из равновесия; броски туловищем: через спину. Изучение новой техники: броски ногами: подножки и подсечки; броски туловищем: бросок через бедро. Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Учебно- тренировочный этап

Первый год обучения.

Техника борьбы в стойке. Совершенствование базовой техники: дистанции и захват, стойки и передвижения, подготовка бросков, благоприятные моменты для бросков. Совершенствование техники ранее изученных бросков. Изучение новой техники: броски ногами: зацепы, отхваты, броски через голову. Броски туловищем: через спину. Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Основы тактики спортивной борьбы на поясах. Запрещённые приёмы и действия. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения. Способы подавления. Правила проведения соревнований по борьбе на поясах. Оценка технических действий. Предупреждения и наказания.

Второй год обучения.

Техника борьбы в стойке. Совершенствование техники ранее изученных бросков. Подготовка бросков. Броски ногами: подножки, подсечки в темп шагов, зацепы, броски через голову, подхваты, обвивы. Броски руками: выведением из равновесия. Броски туловищем: через спину, через грудь. Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки. Основы тактики спортивной борьбы на поясах. Запрещённые приёмы и действия. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения. Способы подавления. Подготовка к соревнованиям. Питание и сгонка веса. Правила проведения соревнований по борьбе самбо.

Третий год обучения.

Техника борьбы в стойке. Совершенствование техники ранее изученных бросков и комбинаций. Броски ногами: подножки, подсечки в темп шагов, зацепы, броски через голову, подхваты, обвивы. Броски руками: выведением из равновесия. Броски туловищем: через спину, через грудь. Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки. Основы тактики спортивного самбо. Запрещённые приёмы и действия. Виды тактики. Правила проведения соревнований по борьбе на поясах. Пассивность и борьба с ней. Судейство. Оценка технических действий. Предупреждения и наказания. Питьевой режим спортсмена.

Четвёртый и пятый года обучения.

Техника борьбы в стойке. Дистанции и захват. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Броски ногами: подножки, подсечки в темп шагов, зацепы, броски через голову, подхваты, обвивы. Броски руками: выведением из равновесия. Броски туловищем: через спину, через грудь. Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки. Основы тактики спортивного самбо. Запрещённые приёмы и действия. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения. Способы подавления. Виды тактики. Подготовка к соревнованиям. Питание и сгонка веса.

Программный материал на этапах ССМ и ВСМ

предполагает использование в учебно- тренировочном процессе ранее изученные упражнения по ОФП и СФП, материал по техническому мастерству с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности, методические рекомендации по освоению, совершенствованию уровня спортивной подготовленности,

многообразный арсенал технических элементов для формирования технических навыков, а также построение учебно-тренировочного процесса согласно индивидуальным планам спортивной подготовки (далее – ИПСП) для каждого обучающегося.

ИПСП – годовой учебно-тренировочный план, обеспечивающий спортивную подготовку на основе индивидуализации обучающегося соответствующего этапа с учетом особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности и спортивной квалификации конкретного спортсмена. ИПСП спортсмена высокой квалификации должен быть разработан на основе использования объективной информации, полученной в ходе комплексного педагогического контроля, в том числе, опираясь на соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса (приложение № 5 к ФССП).

Алгоритм создания ИПСП включает в себя последовательность нескольких аспектов: анализ данных предшествующего сезона; выявление проблем в состоянии здоровья спортсмена; постановка целей и задач на планируемый период; разработка модели динамики изменения состояния спортсмена; выбор необходимых тренировочных средств и методов, распределение тренировочных нагрузок; определения необходимых организационных условий учебно-тренировочного процесса. Построение учебно-тренировочного процесса осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной подготовки с учетом спортивных соревнований различного уровня, в том числе всероссийских и международных спортивных соревнований. В подготовительный период значительно возрастают учебно-тренировочные нагрузки по видам спортивной подготовки, акценты делаются на формирования устойчивых качеств морально-волевой подготовки (психологической подготовки). В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий спортивной подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.). Физическая подготовка включает средства комплексного воздействия, средства развития общих и специальных физических качеств. Средства комплексного воздействия: общеразвивающие, акробатические и гимнастические упражнения (увеличение количества повторений, темпа выполнения упражнений), усложнение исходных положений. Средства развития общих физических качеств:

- 1) гибкость. Упражнения у гимнастической стенки; с амортизатором; на растягивание (самостоятельно, в парах);
- 2) ловкость. Сальто вперед, назад. Подъем разгибом. Перевороты в сторону. Челночный бег 3×10 м. Кувырки в длину, в высоту;

3) быстрота. Подтягивание на перекладине за 20 с. Сгибание рук в упоре на брусьях за 20 с. Бег 30 м, 60 м, 100 м;

4) сила. Подтягивание на перекладине. Сгибание рук в упоре на брусьях. Лазание по канату без помощи ног. Толкание набивного мяча. Многоскоки, тройной, пятерной прыжки. Базовые тяжелоатлетические упражнения со штангой, жим лежа, тяга штанги лежа на горизонтальной скамейке и др.;

5) выносливость. Подтягивание на перекладине. Сгибание рук в упоре на брусьях и лазание по канату без помощи ног – все на максимум. Бег 400 м, 800 м, 1000 м, 1500 м, кросс по пересеченной местности.

Техническая и тактическая подготовка включает учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию, совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Тактика использования удобных статических и динамических ситуаций для проведения основного технического действия заключается в умелом использовании благоприятных условий, возникающих в ходе схватки, в умении создавать эти условия, пользуясь различными способами тактической подготовки.

Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяются на четыре группы: естественные и гигиенические, педагогические, медико-биологические и психологические. Естественные и гигиенические средства восстановления Рациональный режим дня, правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание, естественные факторы природы (солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки и т.д.). Педагогические средства восстановления

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- 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.

Медико-биологические средства восстановления

Специальное питание и витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические средства восстановления.

Психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха; цветовые и музыкальные воздействия. Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Другие виды спорта и подвижные игры.

Спортивные и подвижные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки, направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентации; воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения, напряженной учебно-тренировочной деятельности. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Подвижные игры. Игры с различными предметами, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий. Эстафеты встречные и круговые.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, регби и другие. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Она развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. игры по упрощенным правилам. Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы.

Спортивная акробатика и гимнастика успешно развивают координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Акробатические упражнения: различные кувырки (вперед, назад, боком), стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мосты из различных исходных положений, полу шпагаты, шпагаты, перевороты боком и т.д. Различные упражнения на гимнастической стенке и скамейке, индивидуальные и парные. Простейшие прыжки, висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах.

Легкая атлетика. Различные виды ходьбы, бега и прыжков. Бег на дистанции. Метание. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества. Бег - наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксеру. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем и всего организма в целом. Толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Тяжелая атлетика. Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями, предметами). Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений).

Психологическая подготовка.

Основными **задачами** психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивной психологии выделяют **объективные и субъективные трудности**. **Объективные трудности** - трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;

- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;

- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;

- трудности, связанные с условиями тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе, индивидуальный или командный вид спорта и др.;

- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания

соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнований.

Есть субъективные трудности иного порядка - проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерной ответственности за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Уже на тренировочном этапе спортсмен должен уметь управлять и регулировать эмоциональные состояния, настраиваться на схватку с различными противниками.

Уровень морально-волевых качеств должен позволять борцу проявлять свои максимальные возможности в экстремальных ситуациях, создаваемые рангом соревнования, силой соперников, ответственностью в командных соревнованиях, необъективным судейством, и т.п.

Для этого борец должен:

Уметь управлять своим психическим состоянием; а) с целью сохранения энергии к началу соревнований; б) распределения нервной энергии к началу соревнований.

Уметь воздействовать на психику соперника с целью подавления его воли.

Уметь выкладываться в ответственных поединках до конца.

Обладать хорошей психологической устойчивостью к воздействиям неблагоприятных факторов (необъективное решение судьи, травмы, проигрыш по баллам в схватке, отрицательная реакция зрителей и т.д.).

Уметь стойко переносить усталость, болевые ощущения в ходе схватки, недомогание, связанные со сгонкой веса.

Уметь рисковать в сложных ситуациях.

Ставить интересы коллектива выше своих собственных.

Подчинять свои действия в поединке указаниям тренера, воспринимать их как приказ на определенный период схватки.

На этапе совершенствования спортивного мастерства применяют упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств: быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания, переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации. Упражнения для развития «чувства ритма», «чувства дистанции», «чувства предвидения» и т.п.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

К занятиям борьбой на поясах допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

- При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- На занятиях обучающиеся должны быть в спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- Тренер-преподаватель обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- Не допускать нахождения обучающихся в спортивном зале без присмотра тренера-преподавателя.
- Обучая занимающихся, тренер-преподаватель должен обеспечить правильный показ и страховку при выполнении упражнений и приемов, начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.
- Тренер-преподаватель должен следить за дисциплиной, воспитывать у борцов дружеское и корректное отношение к партнерам. При проведении тренировочных боев строго соблюдать правила ведения боя, тренировочные бои проводить в защитных масках.

- При организации занятия следить за тем, чтобы обучающиеся самовольно не использовали снаряды и тренажеры.
- При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи, мячи и т.д.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между обучающимися.
- При организации занятия тренер-преподаватель должен следить за состоянием обучающихся, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления, тренер-преподаватель предлагает обучающемуся отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.
- При проведении спортивных и подвижных игр строго соблюдать правила игры, начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя, избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- При проведении занятия тренер-преподаватель должен правильно выбрать место нахождения, чтобы в поле зрения находились все обучающиеся. Таким образом, все оборудование и инвентарь, используемые обучающимися должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности. Помещение для тренировочных занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Оборудование должно быть исправным, безопасным и соответствовать их возрастным показателям. Все обучающиеся должны находиться в поле зрения тренера-преподавателя, который должен осуществлять постоянный контроль над всеми выполняемыми спортсменами действиями.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Важнейшей частью подготовки самбистов являются соревнования. Соревнования стимулирует адаптационные процессы организма спортсмена, способствует выбору правильного направления в применении средств специальной подготовки, дают возможность тренеру-преподавателю объективно оценивать её эффективность.

В борьбе на поясах соревновательная подготовка охватывает определенную систему соревнований.

Занимающиеся различных возрастных групп, начиная с этапа начальной подготовки, принимают участие в разных по рангу и уровню соревнованиях.

Специальная подготовка в непосредственной методической связи с соревнованиями на определенных этапах становится соревновательной подготовкой. Она способствует лучшему решению задач тактической и морально-волевой подготовки занимающихся. Периоды соревновательной подготовки для

тренеров-преподавателей и занимающихся диктуются календарным планом спортивных мероприятий.

Соревновательная подготовка должна быть спланирована в интересах всего учебно-тренировочного процесса и нацелена на основное соревнование сезона.

Спортивные достижения в самбо выражаются в победах над соперниками при участии в соревнованиях различного уровня.

На динамику спортивных достижений влияет ряд факторов.

- Индивидуальная одаренность занимающегося выражается в задатках, одаренности и способностях к занятиям борьбой на поясах. Способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, а проявляются в качестве (быстроте, глубине, прочности) освоения арсенала действий в борьбе на поясах. Врожденно обусловленным компонентом спортивных способностей является одаренность, которая постепенно становится главным критерием достижения спортивных результатов.
- Степень подготовленности к спортивному достижению - зависит от использования в подготовке эффективных тренировочных и соревновательных воздействий. А также от осознания занимающегося важности общественной и личной спортивной деятельности и мотивов, формирующих цель этой деятельности, что обеспечивает прогресс спортивных достижений.
- Эффективность системы подготовки занимающихся зависит от условий, и которых осуществляется подготовка (оборудование, спортивная форма, инвентарь), а также от научных разработок проблем подготовки в борьбе на поясах.
- Развитие самбо и обеспечение его функционирования педагогическими кадрами. Известно, что увеличение массовости занятий спортом связано с социальными условиями жизни общества и с подготовкой специалистов-тренеров-преподавателей. Их квалификация будет способствовать повышению спортивных достижений и общей массе занимающихся, а также и у выдающихся борцов.
- Важную роль оказывают социальные условия развития спортивного движения и его экономическое обеспечение. Известно, что уровень спортивных достижений в разных странах зависит от условий материальной жизни общества.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «борьба на поясах»

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «борьба на поясах», относятся (указываются с учетом главы V ФССП) :

5.1 Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «борьба на поясах» учитываются МБУДО СШ «Виктория» при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

5.2 Для зачисления на этап спортивной подготовки обучающийся должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

Борьба дзюдо характеризуется нестандартными ациклическими движениями переменной интенсивности, связанными с использованием больших мышечных усилий при активном противодействии соперника. В борьбе преобладают статические усилия соответствующих групп мышц.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы в борьбе бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание - «стретчинг»;

- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

При организации тренировочных занятий в зале борьбы *обеспечение техники безопасности* полностью лежит на тренере-преподавателе и осуществляется путем постоянного контроля над правильной техникой выполнения упражнений и страховкой занимающихся.

Занятия должны проводиться согласно расписанию, утвержденному администрацией спортивной школы.

Обязательна периодическая диспансеризация, которая поможет предупредить развитие каких-либо патологий у занимающихся. В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм занимающихся при борьбе, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При составлении спаррингов при формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности занимающихся, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

Для проведения тренировочного занятия в зале борьбы необходимо переодеться в спортивную одежду, и соблюдать правила общей гигиены. Тренировочное занятие в уличной обуви запрещено.

Разница в возрасте занимающихся одной группы этапов НП и УТ не должна превышать двух лет. Разница в спортивной квалификации не должна превышать двух спортивных разрядов.

В ходе каждого тренировочного занятия тренер-преподаватель обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах;
- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности занимающихся, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;

- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Приступать к занятиям в зале борьбы можно только после ознакомления с правилами техники безопасности и вводного инструктажа. Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

Использование мобильных телефонов в зале борьбы не разрешается.

В отсутствие тренера-преподавателя занимающиеся спортивной школы в зал борьбы не допускаются. Перед каждой тренировкой необходима разминка. Разминка борца должна состоять из двух частей: общая разминка включает в себя различные махи, наклоны, растягивающие упражнения, которые разогреют мышцы, увеличат эластичность связок и сухожилий, а так же подготовят организм к дальнейшей работе, специальная включает специализированные упражнения особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.

При разучивании приемов броски необходимо проводить в направлении от центра-ковра к краю. При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т. п.), должен правильно падать при проведении приемов не выставлять руки.

Занимающиеся обязаны внимательно слушать и выполнять все команды(сигналы) тренера-преподавателя. Во время тренировочной схватки по свистку тренера-преподавателя (инструктора) борцы немедленно прекращают борьбу.

Учебная схватка проводится между занимающимися одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории.

Выполнение упражнений на канате по отработке висов и лазаний, разрешается только при непосредственной страховке тренером-преподавателем и наличии гимнастических матов под канатом.

Свободным, от выполнения спортивных упражнений занимающимся запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами. Запрещается выполнение упражнений с использованием неисправного оборудования.

После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать спортивное оборудование (манекены, маты и т.д.) на специально отведенные места.

После окончания занятия организованный выход занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании.

Для участия в соревнованиях тренер-преподаватель обязан подавать в заявке исключительно занимающихся, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а так же обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющей 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) наличие:

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Минимальный перечень необходимого оборудования и спортивной экипировки для обеспечения спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах» представлен в таблицах:

Таблица № 10

Обеспечение спортивным оборудованием и инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Весы (до 200 кг)	штук	1
2	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2

3	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	1
4	Гонг боксерский	штук	1
5	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	1
6	Канат для лазанья	штук	1
7	Ковер борцовский (12 х 12 м)	комплект	1
8	Лонжа ручная	штук	2
9	Манекен тренировочный для борьбы	штук	2
10	Маты гимнастические	штук	10
11	Мяч баскетбольный	штук	1
12	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	штук	2
13	Мяч футбольный	штук	1
14	Насос универсальный (для накачивания спортивный х мячей)	штук	1
15	Скакалка гимнастическая	штук	12
16	Скамейка гимнастическая	штук	2
17	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
18	Стенка гимнастическая	штук	4
19	Урна-плевательница	штук	1
20	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
21	Эспандер плечевой резиновый	штук	12

(указывается с учетом приложения 10 к ФССП)

Таблица № 11

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/ п	Наименован ие	Един ица изме рения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Количе ство срок	Эксплуат ации (лет)	Количе ство срок	Эксплуат ации (лет)
1	Борцовки (обувь)	пар	на обучающе гося	-	-	1	1
2	Костюм для борьбы на поясах	штук	на обучающе гося	-	-	1	1

3	Костюм спортивный разминочный	штук	на обучающе гося	-	-	1	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающе гося	-	-	1	1
5	Наколенник и (фиксаторы коленных суставов)	пар	на обучающе гося	-	-	1	1
6	Налокотник и (фиксаторы локтевых суставов)	пар	на обучающе гося	-	-	1	1

(указывается с учетом приложения 11 к ФССП)

6.2 Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 г. регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 г. № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022 г., 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 г. № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011г., регистрационный № 22054).

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками: для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфика вида спорта «дзюдо», а так же привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Непрерывность профессионального развития или сокращенно НПР тренеров-преподавателей организации - это дополнительное обучение, которое проводят

профессионалы. Обычно НПР помогает расширить и улучшить свои способности на рабочем месте. НПР делает обучение осознанным и проактивным, чтобы улучшить личные навыки для применения на рабочем месте. Кроме того, существует множество различных методологий, таких как семинары, конференции, электронное обучение или онлайн-курсы. Непрерывность профессионального развития гарантирует, что ни академическая, ни практическая квалификация тренеров-преподавателей не устареют. НПР предлагает возможность повышения квалификации, независимо от того, какого уровня достигли в своей карьере, каков возраст или уровень образования тренера-преподавателя. НПР не только помогает повысить навыки, но также позволяет адаптироваться к изменениям в рабочей среде.

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

6.3.1. Список литературы

1. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. - М., 1986. - 36 с.
2. Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры - единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998. - 120 с.
3. Кузнецов А.С., Шулика Ю.А. Теоретические основы и методология овладения техникой и тактикой борьбы на поясах: Учебное пособие. Москва 2010 Издательство «Физическая культура»
4. Миндиашвили Д.Г., Завьялов АЛ. Энциклопедия приемов вольной борьбы. - Красноярск: ИПК «Платина», 1998. -- 236 с.
5. Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б.А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Метод, рекомендации. - М., 2000.- 32 с.
6. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. - М.: ФИС, 1968. - 584с.
7. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учеб. пособие. - Малаховка, 1999. - 99 с.
8. Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб. пособие для преп. ИФК. - М., 2001. - 114 с.
9. Станков А.К., Климип В.П., Письменский И.А, Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФИС, 1984. - 241 с.
- 10.Туманян Г.С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М.: ФИС, 1984.-144с.
11. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. - В 4-х кн. - М.: Советский спорт, 1997.
- 12.Юшков О.П., Шпанов В.Н. Спортивная борьба - М.: МГИУ, 2001. - 92с.
13. Порядок применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226).

6.3.2 Дидактические ресурсы

- 1.Видеозаписи первенств и чемпионатов края, ЮФО, России по борьбе на поясах
- 2.Видеозаписи официальных международных соревнований по борьбе на поясах
- 3.Обучающие видеоматериалы по борьбе на поясах

6.3.3 Контрольно и контрольно-измерительные ресурсы

1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по виду спорта «борьба на поясах» по этапам спортивной подготовки.
2. Тесты по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками по этапам спортивной подготовки.

6.3.4. Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство образования и науки РФ (<http://минобрнауки.рф>)
3. Международный олимпийский комитет (<http://www.olimpic.org>)
4. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
5. Российское антидопинговое агентство «Русада» (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. ГТО – официальный сайт (GTO.ru – <https://o-gto.ru>)
8. Федерация борьбы на поясах России (<https://krasnodar.hh.ru/employer/10711617>)
- 9.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (<http://lib.sportedu.ru>)

6.3.5 Перечень онлайн-сервисов для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий

Платформа Zoom

Zoom <https://zoom.us/>— эта платформа для конференций дает бесплатно организовывать встречи до 100 участников. Групповые звонки на бесплатном тарифе могут длиться до 40 минут, можно записывать их в видео и аудио. Простая и надежная облачная платформа для видео- и аудиоконференцсвязи, чатов и веб-семинаров с использованием различных мобильных, настольных и конференц-систем.

В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»)

<https://vk.com/@edu-for-distant>

Рекомендуем воспользоваться привычными инструментами В-Контакте в новом качестве: для коммуникации преподавателей с обучающимися и их родителями, а также для обмена учебными материалами.

Сообщества. Объединить всех обучающихся учебной группы или тематически (по предмету) можно в сообществе. Если сделать его закрытым, материалы увидят только приглашённые пользователи.

Видео и прямые трансляции. Видео может быть записано заранее или запущено в прямом эфире — например, для вебинара. Трансляцию можно вести с мобильного телефона, через фронтальную камеру ноутбука или с использованием специального оборудования.

«Сферум» — это российская информационно-коммуникационная образовательная платформа, созданная для организации учебного процесса и коммуникации между педагогами, обучающимися и родителями. Она объединяет функции мессенджера и сервиса для видеоконференцсвязи, обеспечивая безопасное и структурированное взаимодействие.

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «борьба на поясах»,
утвержденной приказом
МБУДО СШ «Виктория»
от «12» 01 2026 г. № 9/ОД

**Годовой учебно-тренировочный план
к образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах»**

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет					
		Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)											
		10 лет				12 лет				16 лет		18лет	
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5		6-8		8-10-12		14-16		18-20		--	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4		4	
		Наполняемость групп (человек)											
		10-20				8-16				4		1	
				час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1.	Общая физическая подготовка	129	55	140	45	146-182-218	35	211-241	29	--	--	--	--
2.	Специальная физическая подготовка	42	18	63	20	79-99-119	19	175-200	24	--	--	--	--

3.	Участие в спортивных соревнованиях	--	--	--	--	17-21-25	4	22-25	3	--	--	--	--
4.	Техническая подготовка	47	20	75	24	100-125-150	24	175-200	24	--	--	--	--
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	14	6	28	9	58-73-88	14	101-116	14	--	--	--	--
6.	Инструкторская практика Судейская практика	--	--	--	--	8-10-12	2	22-25	3	--	--	--	--
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Тестирование и контроль	2	1	6	2	8-10-12	2	22-25	3	--	--	--	--
Общее количество часов в год		234	100	312	100	416-520-624	100	728-832	100	--	--	--	--

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «борьба на поясах», утвержденной
приказом
МБУДО СШ «Виктория»
от «12» 01 2026 г. № 9/ОД

Календарный план воспитательной работы

№№	Направление работы	Сроки проведения	Ответственный
1. Модуль «Ключевые общешкольные дела»			
1.1	Акции «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка»; «Спорт – альтернатива пагубным привычкам!»	май сентябрь	Зам.директора по СМР, педагог-организатор, тренеры-преподаватели.
1.2	Праздники «День открытых дверей» «Праздник Силы, ловкости и воли!» «Веселые олимпиадики» «День физкультурника»	Сентябрь- октябрь Ноябрь Апрель-май август	Зам.директора по СМР,УВР, инструкторы-методисты, педагог-организатор, тренеры-преподаватели
1.3	Памятные даты День защитников Отечества Международный Женский день День Труда День Победы День Защиты детей» День России День города- героя Новороссийска	Февраль, март, май, июнь, июнь, сентябрь	Администрация школы, педагогический состав
1.4	<u>Патриотическое воспитание</u> <u>Теоретическая подготовка:</u> 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.	во время учебно-тренировочных занятий	Зам.директора по СМР,УВР, инструкторы-методисты
1.5	Акция памяти «Мы помним, мы гордимся!»	май	Педагог-организатор, тренеры-

			преподаватели
1.6	Конкурсы Краевой смотр-конкурс среди учреждений физкультурно-спортивной направленности	Январь-февраль	Зам.директора по СМР, инструктор-методист, тренеры-преподаватели
1.7	Выставки, флеш-мобы, показательные выступления «Мы за Здоровый Образ Жизни!» Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	Июнь-июль-август	Педагог-организатор, тренеры-преподаватели
1.8	Церемонии награждения Поздравление победителей спортивных соревнований, конкурсов на сайте школы и в социальных сетях «Итоги года»	Декабрь-январь	Зам.директора, инструкторы-методисты
1.9	Экскурсии Посещение театров, выставок Походы в кино Экскурсии в музеи	Один раз в квартал	Зам.директора по УВР, тренеры-преподаватели
2. Модуль «Руководство группой по виду спорта»			
2.1	Планирование воспитательного компонента занятий по группам (разработка рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы)	январь	тренеры-преподаватели
2.2	Составление социальных паспортов групп	январь	тренеры-преподаватели
2.3	Проведение инструктажей по технике безопасности по время проведения учебно-тренировочных занятий, безопасности на дорогах, при пожаре, на воде, при возникновении ЧС.	январь, сентябрь	тренеры-преподаватели
2.4	Планирование и участие в работе педагогического и методического советов школы	ежемесячно	тренеры-преподаватели
2.4	Организация участия групп по видам спорта в общешкольных ключевых делах	ежемесячно	тренеры-преподаватели
2.6	Индивидуальная работа с обучающимися	ежемесячно	тренеры-

			преподаватели
2.7	Работа с родителями или законными представителями	ежемесячно	тренеры-преподаватели
2.8	Родительские собрания	январь, сентябрь	тренеры-преподаватели
3.Модуль «Физическая культура и спорт»			
3.1	Организация плановой физической подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса	ежемесячно	Зам.директора по УВР, тренеры-преподаватели
3.2	Проведение спортивно-массовых мероприятий	Согласно единого календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий	Зам.директора по СМР, тренеры-преподаватели
3.3	Участие в соревнованиях по видам спорта краевого, Российского и Международного уровня	Согласно единого календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий	Зам.директора по СМР, тренеры-преподаватели
4.Модуль «Профориентация»			
4.1	Проведение встреч с ведущими спортсменами и тренерами: (согласно планам воспитательной работы)	Один раз в квартал	Зам.директора по СМР Педагог-организатор, тренеры-преподаватели
4.2	Участие в Дне профессионального самоопределения : - занятия «Выбор профессии» ; - спортивная викторина: «Профессии прошлого, профессии будущего» - экскурсии в учебные заведения СПО и ВПО.	один раз в полугодие	Зам.директора по УВР,СМР Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
4.3	Знакомство с профессиями: (организация и проведение для обучающихся экскурсий, дней профориентации, тематических бесед, встреч с представителями физкультурно-спортивных профессий и т.д.) «Выбирая профессию – выбираешь будущее»: Разнообразие профессий физкультурно-спортивной отрасли (тренер-преподаватель по виду спорта,	один раз в полугодие	Зам.директора по УВР Педагог-организатор, тренеры-преподаватели

	фитнес-тренер, спортивный врач, спортивный психолог, массажист, судья по виду спорта, диетолог по спортивному питанию, журналист, комментатор, спортивный юрист, специалист в области спортивного маркетинга и менеджмента и др.), открывает для обучающихся широкий диапазон образовательных и профессиональных траекторий.		
4.4	Конкурс презентаций «В мире профессий спортивной отрасли»	май	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
4.5	<p><u>Судейская практика:</u> Проведение внутришкольных семинаров по подготовке судей по спорту. Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 	Согласно единого календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
4.6	<p><u>Инструкторская практика</u> Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; 	Один раз в квартал	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели

	<ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 		
5. Модуль «Организация предметно-эстетической среды»			
5.1	Выставки передвижных стендов, фотографий, творческих работ, посвященных ведущим тренерам-преподавателям, спортсменам по видам спорта, событиям и памятным датам.	Июнь, август	Администрация школы, Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
5.2	Оформление информационных стендов, кабинетов, коридоров школы к различным праздникам в рамках ключевых общешкольных дел.	январь, сентябрь	Администрация школы, Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
6. Модуль «Экскурсии, экспедиции, походы»			
6.1	Посещение учреждений культуры: - театр и кинотеатры города; - музеи; выставки; - планетарий им. Ю. Гагарина	Один раз в квартал	Педагог-организатор, тренеры-преподаватели
6.2	Экскурсионные поездки туристско-краеведческой и военно-патриотической направленности. Однодневные походы по местам боевой славы: «Памяти героев Малоземельцев», «Защитники города-героя Новороссийска», «Партизанскими тропами» и др.	июнь-август	Педагог-организатор, тренеры-преподаватели
7. Модуль «Работа с родителями»			
7.1	Общешкольное родительское собрание. Выборы родительского Совета	Январь	Директор, зам. директора, инструкторы-методисты, педагог-организатор, тренеры - преподаватели
7.2	Групповые родительские собрания по видам спорта по соблюдению Правил внутреннего распорядка обучающихся, соблюдение ТБ во время учебно -	Январь, сентябрь	Зам. по УВР, СМР инструкторы-методисты, тренеры - преподаватели

	тренировочных занятий по видам спорта.		
7.3	Родительский всеобуч по профилактике злоупотребления ПАВ детьми и молодежью; по исполнению Закона № 1539-КЗ	Май	инструктор-методист, совет профилактики
7.4	Информационное оповещение через школьный сайт viktoriya-sport.ru	ежемесячно	Зам. по УВР, СМР инструкторы-методисты
7.5	Индивидуальные консультации по вопросам воспитания детей.	ежемесячно	инструктор-методист, совет профилактики
7.6	Посещение семей с целью проверки выявленных и поставленных на ВШУ детей, «неблагополучных семей» (контроль за успеваемостью учащихся в общеобразовательных школах, их поведение в семье, быту, соблюдение режима дня)	ежемесячно	инструктор-методист, совет профилактики
7.7	Работа Совета профилактики несовершеннолетних и защиты их прав с неблагополучными семьями по вопросам воспитания, обучения детей	ежемесячно	инструктор-методист, совет профилактики
7.8	Участие родителей в проведении общешкольных мероприятий, спортивных праздников «День открытых дверей», «День здоровья», Посвящение в юные спортсмены: «Праздник силы, ловкости и воли», «Веселые олимпиады», День физкультурника, «День выпускника»: торжественное вручение памятных подарков выпускникам школы; вручение благодарственных писем родителям лучших учащихся.	Согласно единого календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий	Директор, зам. по СМР, УВР, педагог-организатор, тренеры-преподаватели
7.9	Организация совместного посещения музеев, выставок, походов, экскурсий.	Согласно единого календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий	Зам. по УВР, педагог-организатор, тренеры - преподаватели

Приложение № 3
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «борьба на поясах»,
утвержденной приказом
МБУДО СШ «Виктория»
от «12» 01 2026 г. № 9/ОД

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Праздник ловкости и воли»	декабрь	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		ежемесячно	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4.Антидопинговая викторина	«Борись честно»	Согласно единого календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий	Проведение викторины на спортивных мероприятиях.

	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров - преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Праздник ловкости и воли»	Согласно единого календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3.Антидопинговая викторина	«Борись честно»	Согласно единого календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий	Проведение викторины на спортивных мероприятиях

			мероприятий	
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	5.Всероссийский антидопинговый диктант		август	Прохождение диктанта – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение

Приложение № 4
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «борьба на поясах»,
утвержденной приказом
МБУДО СШ «Виктория»
от «12» 01 2026 г. № 9/ОД

План инструкторской и судейской практики

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

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<i>Инструкторская практика</i>		
	Теоретические занятия	Один раз в полугодие	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	Один раз в полугодие	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	<i>Судейская практика</i>		
	Теоретические занятия	Один раз в полугодие	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуационные вопросы
	Практические занятия	Один раз в полугодие	Участие обучающихся в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, умение составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

Приложение № 5
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «борьба на поясах»,
утвержденной приказом
МБУДО СШ «Виктория»
от «12» 01 2026 г. № 9/ОД

**План медицинских, медико-биологических мероприятий
и применения восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	Один раз в год
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	Один раз в год
	Применение медико-биологических средств	Один раз в год
	Применение педагогических средств	ежемесячно
	Применение психологических средств	ежемесячно
	Применение гигиенических средств	ежемесячно
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры(в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	Один раз в год
	Применение медико-биологических средств	Один раз в год
	Применение педагогических средств	ежемесячно
	Применение психологических средств	ежемесячно
	Применение гигиенических средств	ежемесячно

Приложение № 6
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «борьба на поясах»,
утвержденной приказом
МБУДО СШ «Виктория»
от «_12_» __01__ 2026 г. № _9_/ОД__

Примерный учебно-тематический план

группы _____ отделения _____

тренер-преподаватель _____

Используемая программа:

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта « борьба на поясах » утвержденная директором МБУ ДО СШ «Виктория». Приказ № __/ОД от 2026г. Протокол № __ от __ 2026г.

Используемый учебно-методический комплекс:

Основные задачи:

На этапе начальной подготовки:

На учебно-тренировочном этапе:

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:

Теория: _____

№ урока	Дата проведения		Содержание разделы темы	Количество часов	Оборудование	Требование к уровню подготовки обучающихся
	план	факт				
			Теория: во время тренировочного занятия	2 часа (120 мин)		
			ОФП Развитие быстроты, ловкости, гибкости скоростно-силовых качеств		Борцовский ковер Шведские	Развитие физических качеств

			Общеразвивающие упражнения		стенки	
			СФП Специальные упражнения: акробатические упражнения; упражнения для укрепления мышц шеи; упражнения на мосту; упражнения самостраховки; имитационные упражнения. борьба с поясами			
			ТТМ Освоение комбинаций, защит и контрприемов Партер: удержание со стороны ног Стойка: сваливание зацепом			
			Эстафеты			
			Упражнения на восстановления дыхания			

Тренер-преподаватель _____

Зам. по УВР _____