

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Шелеховского района спортивная школа «Юность»

ПРИНЯТО

На заседании педагогического
совета МБУ ДО ШР СШ «Юность»

Протокол № 1 от 30.05.2023 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ШР СШ «Юность»

_____ Ю.Д. Домнич

«31» мая 2023 г.

Приказ № 152 от 31.05.2023 г

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

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «вольная борьба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по вольной борьбе с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 №1091 (далее – ФССП).

2. **Целью** реализации программы СП по виду спорта является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Подготовка спортивного резерва для сборных команд Иркутской области и Российской Федерации.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных **задач**:

Оздоровительные: сформировать потребность к ведению здорового образа жизни, привлечь учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие);

Образовательные: способствовать профессиональному самоопределению, развить физические, интеллектуальные и нравственные способности учащихся;

Спортивные: достичь высоких спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями учащихся для зачисления их в спортивные сборные команды Иркутской области и Российской Федерации.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	11	8

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-20
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-1040

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

Формы обучения

1. тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей занимающихся;
2. индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися;
3. самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
4. тренировочные сборы;
5. участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
6. инструкторская и судейская практика;
7. медико-восстановительные мероприятия;
8. промежуточная и итоговая аттестация занимающихся.

Виды обучения

Многолетний процесс воспитания, обучения и тренировки обучающегося состоит из взаимосвязанных различных видов подготовки: морально-волевой и психологической, физической (общей и специальной), технической, тактической и теоретической. Такое деление на различные виды подготовки необходимо и реально, так как создает возможности для более тщательного подбора средств, методов и нагрузок для решения конкретных задач всего педагогического процесса подготовки в спорте. Вместе с тем такое дробление единого процесса несколько условно, потому что все формы деятельности человека, функции, органы и системы тесно связаны между собой и составляют единое целое. В подготовке борцов все эти виды объединены в единый тренировочный процесс, в котором воспитание гармонично развитой личности является важнейшей задачей. Все основные виды подготовки успешно реализуются в процессе многолетней и круглогодичной работы только на основе дидактических принципов и общих закономерностей, а также положений и принципов спортивной тренировки.

При осуществлении спортивной подготовки тренировочный процесс включает:

- а) виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку;
- б) виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическую, тактическую, техническую, психологическую;
- в) периоды отдыха;
- г) восстановительные и медико-биологические мероприятия;
- д) инструкторскую и судейскую практику;
- е) тестирование и контроль;
- ж) период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях);

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в лыжных гонках.

Тактическая, теоретическая, техническая и психологическая подготовка – это процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Отдых и восстановление являются важными факторами подготовки спортсменов, значение которых в современном спорте все время возрастает в связи с повышением уровня тренировочных и соревновательных нагрузок. Поэтому те спортсмены, которые умеют правильно отдыхать и быстро восстанавливаться, имеют больше шансов на спортивные успехи.

Особое место среди средств восстановления, способствующих повышению физической работоспособности, а также препятствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медико-биологические средства. К числу медико-биологических средств относятся: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины, белковые препараты, спортивные напитки, кислородный коктейль, физиотерапия и гидротерапия, различные виды массажа, бальнеотерапия, баровоздействие, локальное отрицательное давление, бани (сауны), оксигенотерапия, адаптогены и препараты, влияющие на энергетические процессы, иглотерапия, электростимуляция, электросон, аэризация, музыка (цветомузыка).

Участие в соревнованиях позволяет достигать высоких нагрузок, воспитывает волевые качества. Инструкторская и судейская практика в течение всего периода обучения позволяет подготовить помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и

соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

Различают:

- Контрольные соревнования, в которых выявляются уровень подготовленности спортсмена, эффективность подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- Отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований.

- Основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе спортивной подготовки.

- Учебно-тренировочные мероприятия: по подготовке к спортивным соревнованиям, специальные учебно-тренировочные мероприятия (по общей и (или) специальной физической подготовке, восстановительные мероприятия, мероприятия для комплексного медицинского обследования, учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период; просмотрные учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным	-	14

	спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации		
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	-	2	3	4
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	1	1

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО ШР СШ «Юность» (далее СШ «Юность»), реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности

учебно-тренировочного процесса).

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

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

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

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

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

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

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-62	45-54	36-42
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-20	16-23	18-25
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5
4.	Техническая подготовка (%)	5-6	6-8	10-14	15-19
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-14	13-19	17-26	17-26
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные	1-3	4-6	4-6	6-8

	мероприятия, тестирование и контроль (%)				
--	--	--	--	--	--

Годовой учебный план приведен в приложении № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «вольная борьба» (далее – Программа).

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
1.3.	Организационно-методическая работа	- помощь в организации и проведении мероприятий, повышающих имидж учреждения и избранного вида спорта (мероприятия для дошкольников, участие в Днях открытых дверей, показательных выступлениях и т.д.)	По отдельным планам мероприятий спортивной

			школы
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3	Организация и проведение походов выходного дня	- ледовый переход по Байкалу - поход по КБЖД - походы по Олхинскому плато	переходный период
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта, ветеранами боевых действий с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, посещение музея «Спортивная слава города Шелехова».	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия),	В течение года

		награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - формирование чувства гордости за свое образовательное учреждение, избранный вид спорта, представление его на мероприятиях различного уровня. Показательные выступления на соревнованиях других видов спорта - участие в конкурсе «Спортивная история успеха» - участие в конкурсах, проводимых учреждением, отделом по молодежной политике и споту Администрации ШМР, министерством спорта Иркутской области и т.д.	В течение года
5.	Трудовая и умственная дисциплина		
5.1	Проверка успеваемости в общеобразовательной школе	Воспитание сознательного отношения к учению, общественно полезной работе, труду, бережного отношения к спортивному инвентарю и оборудованию, культуре умственного труда	в течение учебного года
5.2	Участие в субботниках и генеральных уборках в спортивных залах и пришкольной территории		

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним МБУ ДО ШР СШ «Юность» разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов.

План антидопинговых мероприятий включают в себя теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у учащихся.

В соответствии с поставленными целевыми установками проводится разъяснительная работа среди спортсменов о недопустимости применения средств, которая реализуется согласно программы по антидопингу (Приложение №2).

Обучение проводится тренером-преподавателем (возможно проведение обучения инструктором-методистом). Успешным прохождением программы является сдача итогового тестирования после каждого курса теоретических занятий, а также ежегодного получения сертификата об успешном прохождении курса дистанционного обучения «Антидопинг» на платформе РУСАДА.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одним из важных разделов комплексной подготовки обучающихся в тренировочных группах является инструкторская и судейская практика.

Учащиеся тренировочных групп должны регулярно привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим элементам и приемам, составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники, определять объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований в спортивной школе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по вольной борьбе, специально организованных наблюдений за проведением соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях.

Учащиеся в группах тренировочного этапа первого года подготовки должны овладеть принятой в вольной борьбе терминологией, командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и общеразвивающих упражнений.

На тренировочном этапе второго года подготовки необходимо способствовать развитию умения наблюдать за выполнением упражнения и находить ошибки в технике выполнения. Обучающиеся должны уметь правильно показать упражнения (приемы) пройденного практического материала, определить ошибки в технике выполнения отдельных приемов и элементов, а также знать способы их исправления. Они должны привлекаться к проведению подготовительной части занятия и разминки, объяснению отдельных технических действий учащихся младшего возраста. Должны знать правила соревнований по вольной борьбе и уметь выполнять обязанности помощника секретаря и секретаря соревнований, а также помощника судьи на отдельных участках.

Занимающиеся тренировочных групп свыше двух лет подготовки должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее, правильно

демонстрировать технику приемов; исправлять ошибки при выполнении другими занимающимися. Они должны привлекаться к проведению занятий (в качестве помощника тренера) с борцами младших возрастных групп. Должны знать правила соревнований по вольной борьбе, уметь выполнять обязанности секретаря, хронометриста, судьи на ковре.

План инструкторской и судейской практики Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	

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

Восстановительная подготовка – это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. В подготовительном периоде обучающиеся

выполняют наибольший объем тренировочных нагрузок, которые приходится на этапы общей и специальной физической подготовки.

В целях повышения спортивной работоспособности и оптимизации тренировочного процесса необходимо комплексное использование восстановительных средств, которые позволят стимулировать восстановительные процессы, обеспечат улучшение функционального состояния, усилят возможности организма учащихся переносить большие тренировочные и эмоциональные нагрузки с учетом их занятий в спортивной школе. Особое внимание необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (ОДА) и восстановительным мероприятиям для нервной системы.

Восстановительно-реабилитационные занятия.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.
2. Создание четкого ритма и режима тренировочного процесса.
3. Рациональное построение тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
6. Индивидуализация тренировочного процесса.
7. Адекватные интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. Дни профилактического отдыха.

Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.
4. Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание по схеме: завтрак - 20-25%, обед - 40-45%, полдник - 10%, ужин - 20-30 % суточного рациона.
5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.
6. Гигиенические процедуры.
7. Удобная одежда и обувь.

Физиотерапевтические средства восстановления:

1. Душ: теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный (возбуждающий).
2. Ванны: хвойная, жемчужная, солевая.
3. Бани 1-2 раза в неделю, парная или суховоздушная: при температуре 80-90°, 2-3 «захода» по 5-7 мин., не позднее, чем за 5 дней до соревнований.

4. Массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро (особенно эффективен в сочетании с гидропроцедурами).
5. Спортивные растирки.
6. Аэронизация, кислородотерапия, баротерапия.
7. Электросветотерапия - динамические токи, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение.

Примерное распределение восстановительных мероприятий по этапам спортивной подготовки

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Группы на этапах спортивной подготовки	
		ТГ-1,2	ТГ-3,4,5
1	Рациональный режим дня	+	+
2	Рациональный режим питания	+	+
3	Упражнения на релаксацию	+	+
4	Упражнения на восстановление дыхания	+	+
5	Гидропроцедуры:		+
	✂ обтирание;		
	✂ души;		
	✂ ванны;		
	✂ бассейн;		
	✂ баня.		
6	Специальное питание		
7	Витаминоизация	+	+
8	Умеренное ультрафиолетовое облучение	+	+
9	Массаж		+
10	Психорегулирующая тренировка		+

Следует помнить, что постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании

занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения учащихся, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.). Медицинский контроль проводится в форме текущих обследований по намеченным показателям и тестам в несколько этапов. Два раза в год все лица, проходящие спортивную подготовку, проходят углубленное медицинское обследование.

Основными задачами медицинского обследования является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

Углубленное медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку, позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма лиц, проходящих спортивную подготовку, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния лиц, проходящих спортивную подготовку, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Примерное распределение восстановительных мероприятий по этапам спортивной подготовки

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Группы на этапах спортивной подготовки	
		УТГ до 2 лет	УТГ св 2 лет
1	Рациональный режим дня	+	+
2	Рациональный режим питания	+	+
3	Упражнения на релаксацию	+	+
4	Упражнения на восстановление дыхания	+	+
5	Гидропроцедуры:		+
	✂ обтирание;		+
	✂ души;		+
	✂ ванны;		+
	✂ бассейн;		+
	✂ баня.		+
6	Специальное питание		
7	Витаминация	+	+
8	Умеренное ультрафиолетовое облучение	+	+
9	Массаж		+
10	Психорегулирующая тренировка		+

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

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

№ п\п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Педагогические и психологические средства восстановления	В течение всего периода спортивной подготовки
2	Гигиенические средства восстановления	В течение всего периода спортивной подготовки
3	Физиотерапевтические методы	В течение всего периода подготовки с учетом физического состояния учащегося и согласно календаря спортивных мероприятий
4	Фармакологические средства	На тренировочном этапе по назначению врача и под контролем врачебного персонала. Согласно календаря спортивных мероприятий.
5	Медицинское обследование (участковый педиатр)	При поступлении в спортивную школу и далее раз в год
6	Углубленное медицинское обследование (врач по спортивной медицине)	Один раз в год, если более не требуется по медицинским показателям и условиям проведения соревнований.

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы.

3.3. Контрольно-переводные нормативы проходят в форме итоговой и промежуточной аттестации обучающихся.

Контрольные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки до 1 года проводятся в августе-октябре. Для перевода на этап начальной подготовки свыше 1 года, тренировочный этап - в апреле-мае.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2

2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0
2.2	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			5	
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй	

		юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Методические указания по организации тестирования по общей и специальной физической подготовке

Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно.

Челночный бег 3х10 м. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии любой частью тела, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Выполняется максимальное количество раз, хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, с последующим возвращением в исходное положение. Упражнение выполняется плавно, без рывков и размахиваний.

Подтягивание из виса на высокой перекладине. Выполняется максимальное количество раз из исходного положения - вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, с последующим возвращением в исходное положение.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. Ошибки: 1) касание пола коленями, бедрами, тазом; 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»; 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; 4) поочередное разгибание рук; 5) отсутствие касания грудью пола (платформы).

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже - знаком «+». Ошибки: 1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

Метание теннисного мяча в цель. Проводится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Для метания используют теннисный мяч 57 г. Исходное положение - стойка правосторонняя (левосторонняя), метать мяч удобной рукой, засчитываются попадания в круг.

Бег 30 м, 60 м, 1500 м. Забег производится по прямой беговой дорожке. По команде «На старт, внимание, марш» участники бегут к финишу и финишируют. Участвует не менее 2 человек. Результат регистрируется по ручному секундомеру с точностью до десятой доли секунды.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий для подготовки обучающихся на этапе начальной подготовки (до 1 года, свыше 1 года).

Общая физическая подготовка

Физическая подготовка включает общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и проявление качеств,

необходимых спортсмену. Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Специальная физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения технико-тактических действий. Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в группах начальной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе. В основе физической подготовки занимающихся в группах 1-го года начального этапа спортивной подготовки и в целом на этапе начальной подготовки должен лежать спортивно-игровой метод организации и проведения занятий. Знакомство и освоение различных общеразвивающих упражнений и игр с элементами борьбы осуществляется главным образом в разминке и в заключительной части занятия.

Содержание разминки борца

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства. В связи с этим формы занятий, их построение в группах начальной подготовки должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть каждого урока и занятий в целом. Благодаря этому, достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам спортсменов 10-12 лет, обеспечивающее введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований, спортивного единоборства. С учетом этого разминка борца должна состоять из двух частей: общей (включающей разнообразные общеподготовительные упражнения) и специальной (включающей специально-подготовительные упражнения).

Уровни формирования техники и тактики борьбы

В процессе практических занятий на этапе начальной подготовки программное обеспечение по формированию техники и тактики борьбы включает следующие уровни:

Первый уровень - базовая фундаментальная техническая подготовка для детей 9-10 лет.

Задачи базовой фундаментальной технической подготовки:

- изучение основных элементов борьбы (стойки, дистанции, взаимоположения, захваты, блоки, упоры, способы выведения из равновесия, передвижения);
- изучение основных приемов борьбы (переводы в партер, броски и сбивания) в четырех направлениях, из правосторонней и левосторонней стойки, а также при разноименных взаимных стойках, из простейших захватов на ближней дистанции;
- выявление предрасположенности к определенной стойке в проекции на горизонтальную плоскость;
- изучение основных атакующих приемов при борьбе лежа и в партере из разных исходных положений;

– освоение выполнения упражнений на мосту, уходы с моста, удержания и дожимания на мосту.

Второй уровень - базовая расширенная техническая подготовка для детей 10- 11 лет.

Задачи базовой расширенной технической подготовки:

- совершенствование основных элементов борьбы;
- изучение переводов в партер, бросков и сбиваний всех типов, классов и групп при разноименной и одноименной взаимной стойке, с простейшими захватами на ближней и средней дистанции;
- изучение основных способов защиты против переводов в партер, бросков и сбиваний в различных положениях;
- изучение приемов борьбы лежа и в партере, защитных и контратакующих действий;
- совершенствование выполнения упражнений на мосту, удержания и дожимания на мосту, уходы с моста.

Тренировочный процесс предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщение к занятиям. Начальное освоение основных элементов техники и тактики борьбы ведётся с целью изучения их до уровня умений и навыков. Занятия по общей физической подготовке проводятся с учётом специфики борьбы и с направленностью на воспитание умений соревноваться. На практических занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплении пройденного, большое внимание уделяется повышению уровня по общей и специальной подготовке борцов. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование уровня физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов спортивной подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов. Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи. По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) тренировочные занятия.

Наиболее часто применяются в тренировочном процессе по спортивной борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов.

Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривают последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике спортивной борьбы относительно редко, главным образом на этапах

начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки, и связаны с общефизической подготовкой борцов.

Физическая подготовленность спортсмена создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств. Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Тема	1-й год обучения
Разделы	Средства
подготовки	подготовки
I. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1.1.Общая физическая подготовка	Строевые упражнения: Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте. Повороты на месте и в движении. Перестроение. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения, изменение направления и т.д. Ходьба с изменениями направления; «змейкой» и «зигзагом»; с изменением скорости движения; повороты в движении; перестроения из одной шеренги в 2, из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 поворотом налево (направо) и другие. Общеразвивающие упражнения. Являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед борьбой. Основные упражнения головой, руками, ногами и туловищем. Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание рук в различных направлениях и последовательности – на координацию; переход из упора присев в упор, лежа и обратно, в упор присев и - на гибкость. Движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Движения прямыми и согнутыми руками. Махи руками. Одновременные круговые движения рукам в различных плоскостях. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя, сзади. Упражнения для развития мышц шеи и туловища. Упражнения по формированию правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Наклоны головы и туловища. Одновременное или попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением. Прогибание лежа на животе. Из положения лежа на спине поочередное и одновременное поднимание и опускание ног; то же исходное положение – круговые движения ногами. Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с различным положением рук (вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с отягощениями в руках).

Упражнения для развития мышц ног.

Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя без опоры, в положении стоя с опорой на различные предметы; полуприседы и приседы на одной и обеих ногах; выпады вперед, назад, в стороны, выпады с пружинистыми движениями и поворотами. Круговые движения ногами сидя и лежа. Прыжки вперед, назад, в сторону. Прыжки вверх, в длину, в сторону на одной или обеих ногах. Подскоки на одной и двух ногах. Выпрыгивание вверх из положения упор присев. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей, в полуприседе, в приседе, ходьба выпадами, ходьба и бег в гору.

Упражнения на развитие гибкости и координации движений.

Элементы акробатики. Кувырки назад, вперед, в сторону. Стойка на лопатках, на голове, на руках у стены и с помощью партнера. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя с помощью партнера. В парах упражнения для рук, плечевого пояса и туловища.

Упражнения в равновесии. Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на снаряде. Усложнение упражнений идет по линии уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменения исходных положений, при движении по уменьшенной опоре. Передвижения по уменьшенной качающейся опоре. Чередование полуприседа со стойкой на носках с различными положениями рук. Прыжки из различных исходных положений, прыжки с закрытыми глазами с поворотом на 90 и 180°. Прыжки на одной ноге, боком, спиной вперед, передвижение по рейке гимнастической скамейки.

Акробатика: Кувырки вперед, назад, вперед-назад. Кувырки назад с переходом в стойку на руках; полет-кувырок в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку) Парные кувырки вперед, назад и вперед-назад. Стойка на голове и руках. Перевороты боком, вперед, назад. Сальто вперед и назад, «рондад». Подъем разгибом из положения лежа на спине. Кувырок вперед и подъем разгибом.

Л/атлетика: Бег на короткие дистанции (30,60 и 100м.); эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега и с места. Метания.

- Прикладные упражнения.

-Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при броске в парах.

-Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).

-Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг-1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.).

-Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.

- Упражнения на укрепление мышц голеностопа.

Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты. Лыжный спорт. Плавание.

Подвижные игры: «Рыболовная верша», «Преграды», «Ушастый тюлень»,
«Эстафета - игра в классики», «Эстафета с мячом».

1.2. Специальная физическая подготовка	Простейшие формы борьбы: Отталкивание руками стоя друг против друга на расстоянии одного метра. Перетягивание из положения, сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Выталкивание с ковра сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и рукой. Выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке. Выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу. Борьба за захват руки (ноги, ног, рук). Борьба на коленях. После захвата ноги противником, борьба до балла (до 2-х баллов и т.д.) Борьба лежа ногами. Борьба за предмет. Борьба за площадь ковра в парах и т. д. Упражнения для укрепления силы – мышц шеи: Движения в положении на «борцовском мосту» вперед-назад, с поворотом головы, с различным положением рук. Движения в упоре головой о ковер в различных направлениях. Забегание вокруг головы. Перевероты на мосту. Вставание (падение) на мост, стоя на коленях, с приседа, со стойки и уходы с моста. Упражнения для развития специальных физических качеств: Гибкости - выделяют три разновидности упражнений: -силовые упражнения; -упражнения на расслабление мышц; -упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий. Быстроты: проведение схваток с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу. Ловкости: акробатические, гимнастические упражнения, спортивные, подвижные игры. Силы: упражнения с отягощением массой собственного тела, упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, прыжковые упражнения, упражнения в преодолении сопротивления партнера или дополнительного сопротивления. Выносливости: проведение схваток с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 минуты). Упражнения на координацию, применимые к данному виду спорта: работа в парах, работа с манекеном, имитационные упражнения, специализированные игровые комплексы.
II. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
2.1. Основы техники	Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях, контактах расположениях. Равновесие, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов защит. <u>Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках.</u> Стойки — правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая. Передвижения — обычными шагами, подшагиванием. Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты — на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты — за руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения — на бок, на спину, на живот, падения через палку, после

кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Маневрирования в различных стойках.

Положения борца — по отношению к ковру (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику — лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

Сближение с партнером — подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера — отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия борца, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия борца, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Борьба в партере:

- Перевороты скручиванием - захватом дальних руки и бедра снизу-спереди, захватом скрещенных голеней, захватом скрещенных голеней.
- Перевороты забеганием - захватом шеи из-за дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром.
- Перевороты перекатом - захватом шеи с бедром.
- Перевороты переходом - захватом шеи и бедра изнутри.
- Перевороты скручиванием - захватом руки(шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри, захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги,
- переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени.
- Перевороты переходом - с ключом и зацепом одноименной ноги, захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги.
- Перевороты перекатом - захватом шеи сверху и дальней голени; захватом шеи сверху и ближнего бедра; захватом шеи с бедром.
- Перевороты накатом - захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой, захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой, контрприемы от переворотов.

Борьба в стойке:

- Сваливание сбиванием - захватом ног.
- Броски наклоном - захватом руки с задней подножкой.
- Броски поворотом (мельница) - захватом руки и одноименной ноги изнутри.
- Переводы рывком - захватом шеи сверху и разноименного бедра, захватом одноименной руки с подножкой.
- Переводы нырком - захватом ног.

	- Броски наклоном - захватом руки и туловища с подножкой. - Броски поворотом (мельница) - захватом руки и одноименной ноги изнутри. - Броски подворотом - захватом руки через плечо с передней подножкой. - Переводы рывком - захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой). - Переводы нырком - захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой. Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя, лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления. Броски: 1.Боковая подсечка 2.Передняя подсечка в колено 3.Бросок через бедро скручиванием 4.Задняя подножка Приемы борьбы лежа: 1.Удержание сбоку с захватом руки и головы 2.Удержание поперек с захватом головы и туловища 3.Удержание со стороны ног с обхватом за туловище 4.Удержание со стороны головы захватом пояса 5.Переворачивание захватом двух рук сбоку 6.Переворачивание захватом руки и бедра изнутри 7.Переворачивание захватом пояса и руки из под плеча
2.2. Основы тактики	Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов (сковывание, маневрирование, выведения из равновесия и др.) изучаются одновременно с освоением приемов.

В группах 2-го года этапа начальной подготовки продолжается изучение основных упражнений борца с постепенным их обновлением и усложнением. Это необходимо для обеспечения расширения и пополнения запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе, поскольку возраст 10-12 лет является благоприятным моментом для координационной подготовки. Этому способствует постепенное введение в подготовку спортсменов наряду с общеразвивающими упражнениями и специально-подготовительные упражнения из арсенала спортивной борьбы.

В основе физической подготовки занимающихся в группах 2-го года этапа начальной подготовки лежит, как уже отмечалось ранее, спортивно-игровой метод организации и проведения занятий. Знакомство и освоение различных общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений и игр с элементами борьбы осуществляется главным образом в разминке и в заключительной части занятия.

Учебный материал для этапа начальной подготовки свыше года (2--3 год обучения)	
Разделы	Средства
подготовки	подготовки
I. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1.1.Общая физическая подготовка	Упражнения для развития общих физических качеств Быстроты: легкая атлетика - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с. Ловкости: - челночный бег 3х10 м, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой. Выносливости: бег 400 м, кросс - 2-3 км. Силы: гимнастика - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату, поднятие гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - приседания с отягощением. Поединки на руках, на ногах, руки-ноги. Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол. Лыжные гонки. Плавание. Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты - броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости - упражнения в парах - спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы - поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, отталкивание руками от ковра с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты игры с элементами противоборства.
1.2. Специальная физическая подготовка	Методы организации занимающихся при разучивании технических действий борцов. -Организация занимающихся без партнера в строю. -Акробатические упражнения. -Упражнения на «мосту». -Упражнения в самостраховке. -Упражнения с партнером. -Усвоение приема по заданию тренера. -Условная схватка, имитационные упражнения. -Тренировка на снарядах. Тренировка силы и точности удара на манекенах. -Схватка по заданию. -Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек — перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

	-Специализированные игровые комплексы.
II. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
2.1.Основы техники	Броски - 2-го года обучения. 1.Передняя подсечка. 2.Бросок через бедро подбивом. 3.Зацеп изнутри разноименной ногой. 4.Проход за ногу. 5.Отхват. Приемы борьбы лежа 2-го года обучения. 1.Удержание верхом. 2.Двойной узел ног. 3.Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку. 4.Переворачивание ногами. 5.Переворачивание ногами (ножницы). 6.Прорыв на удержание. Борьба в стойке: -Сваливание сбиванием - захватом ног. -Броски наклоном - захватом руки с задней подножкой. -Броски поворотом (мельница) - захватом руки и одноименной ноги изнутри. -Переводы рывком - захватом шеи сверху и разноименного бедра, захватом одноименной руки с подножкой. -Переводы нырком - захватом ног. -Броски наклоном - захватом руки и туловища с подножкой. -Броски поворотом (мельница) - захватом руки и одноименной ноги изнутри. -Броски подворотом - захватом руки через плечо с передней подножкой. -Переводы рывком - захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой). -Переводы нырком - захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой.
2.2. Основы тактики	Тактика выполнения различных упражнений. Темп и ритм борьбы. Перерывы в ходе борьбы и варианты отдыха в перерывах. Разминка. Профилактический осмотр одежды, обуви. Основные методические положения при составлении тактических действий. Разбор и анализ личных тактических действий. Анализ тактики ведения борьбы сильнейших зарубежных и отечественных борцов. Совершенствование тактики борьбы в процессе тренировочных занятий и соревнований. Процесс развития тактического мышления и его слагаемые: способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия, находить оптимальные варианты тактических решений.

**Учебный материал
для учебно-тренировочного этапа до 3х лет**

Основной принцип тренировочной работы - универсальность подготовки учащихся.

Первый уровень «Базовая фундаментальная техническая подготовка» (10-11 лет).

Задачи базовой фундаментальной технической подготовки:

- изучить основные броски и сбивания в четырех направлениях, из правосторонней и левосторонней стойки, а также при разноименных взаимных стойках, из простейших захватов на ближней дистанции;
- выявить предрасположенность к определенной стойке в проекции на горизонтальную плоскость;
- изучить основные атакующие приемы при борьбе лежа и в партере из всех исходных положений;
- освоить выполнение упражнений на мосту, уходы с моста, удержания и дожимания на мосту.

Второй уровень «Базовая расширенная техническая подготовка» (11-12 лет)

Задачи базовой расширенной технической подготовки:

- завершить изучение бросков и сбиваний всех типов и классов при разноименной и одноименной взаимной стойке, с простейшими захватами на ближней и средней дистанции;
- изучить основные защиты против бросков в положении противника на исходной и стартовой позиции;
- изучить приемы борьбы лежа и в партере, защитные и контратакующие действия;
- упражнения на мосту, удержания и дожимания на мосту, уходы с моста, Тренировочный процесс предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщение к занятиям. Начальное освоение основных типов и классов ведётся с целью изучения их до уровня умений. Занятия по общей физической подготовке проводятся с учётом специфики борьбы. Воспитание умений соревноваться.

Третий уровень «Базовая технико-тактическая подготовка» (12-13 лет)

Задачи базовой технико-тактической подготовки 1-го года занятий:

- освоить простейшие комбинации без защит, из правосторонней и левосторонней стоек, при разноименных взаимных стойках;
- изучить ответные приемы после защит, встречные и опережающие приемы против основных атакующих движений;
- изучить комбинации приемов при борьбе лежа и в партере, защитные и контратакующие действия;
- продолжить освоения упражнений на мосту, удержаний и дожиманий на мосту, уходов с моста.

Четвертый уровень «Базовая технико-тактическая подготовка -2» (13-14 лет)

Задачи базовой технико-тактической подготовки 2-го года занятий:

- изучить особенности борьбы с различными захватами против противников, стоящих в различных стойках по вертикали и по горизонтали, продолжение изучения комбинаций;
- изучить борьбу в переходных положениях;
- продолжение отработки дожиманий и уходов (выходов наверх) при положении моста;
- продолжить изучение комбинаций при борьбе лежа и в партере;
- продолжить изучение борьбы в переходных положениях.

Этот период направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную в т. ч. игровую, соревновательную.

Пятый - Шестой уровень «Базовая тактическая подготовка» (14-16 лет) Основными задачами этих уровней являются:

- совершенствование индивидуального комплекса атакующих и защитных действий против борцов, использующих различные стойки и захваты;
- в процессе тренировочных и соревновательных схваток определить преимущественные атакующие и защитные комплексы, излюбленные захваты;
- совершенствование специальной подготовки (технико-тактическая, физическая, интегральная, в том числе игровая и соревновательная).
- продолжить изучение особенностей борьбы с различными захватами против противников, стоящих в различных стойках по вертикали и по горизонтали, продолжение изучения комбинаций;
- изучить особенности различных стилей борьбы;
- продолжить изучение комбинаций при борьбе лежа и в партере;
- совершенствовать приемы борьбы в положении моста (перевороты, удержания, дожимания, уходы, контрприемы).

Седьмой уровень «Индивидуально-групповая техническая подготовка» (16-17 лет)

Основными задачами этого этапа являются:

- отработать приемы борьбы с противниками различных стилей борьбы;
- определить оптимальный минимум технико-тактических приемов;
- вести разведку сил и средств противника;
- адаптировать свои силы и средства для достижения победы над вероятным противником, имеется в виду то, что на данном этапе программное прохождение материала идет в плане подготовки к конкретным противникам должно вестись с ориентировкой на содержание интегральной и дифференцированных моделей пространственно-смысловой деятельности.

Разделы	Средства
подготовки	подготовки
I. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1.1.Общая физическая подготовка	Упражнения для развития общих физических качеств Быстроты: легкая атлетика - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре

	лежа за 20 с. Ловкости: - челночный бег 3х10 м, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой. Выносливости: бег 400 м, кросс - 2-3 км. Силы: гимнастика - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату, поднятие гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - приседания с отягощением. Поединки на руках, на ногах, руки-ноги. Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол. Лыжные гонки. Плавание. Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты: - броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости - упражнения в парах - спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы - поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, отталкивание руками от ковра с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты игры с элементами противоборства.
1.2. Специальная физическая подготовка	Методы организации занимающихся при разучивании технических действий борцов. -Организация занимающихся без партнера в строю. -Акробатические упражнения. -Упражнения на «мосту». -Упражнения в самостраховке. -Упражнения с партнером. -Усвоение приема по заданию тренера. -Условная схватка, имитационные упражнения. -Тренировка на снарядах. -Тренировка силы и точности удара на манекенах. -Схватка по заданию. Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек — перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке. Специализированные игровые комплексы.
II. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
2.1. Техника	Броски - 3-го года обучения. -Броски наклоном - захватом руки и туловища с подножкой. Броски поворотом (мельница) - захватом руки и одноименной ноги изнутри.

- Броски подворотом - захватом руки через плечо с передней подножкой.
- Переводы рывком - захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой).
- Переводы нырком - захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа.

Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

- Элементы скручиванием.
- Захватом дальней руки снизу и бедра изнутри.
- Захватом на рычаг, прижимая голову бедром. Контрприемы.
- Перевороты забеганием.
- Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром.
- Захватом руки на ключ и дальней голени.
- Перевороты переходом.
- Захватом скрещенных голени.
- Захватом за подбородок и зацепом ближнего бедра.
- Зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом.
- Перевороты перекатом.
- Захватом на рычаг с зацепом голени.
- Обратным захватом дальнего бедра.
- Захватом дальней голени двумя руками.
- Перевороты разгибанием.
- Отбивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри.
- Отбивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча.

Борьба в стойке:

- Сваливание сбиванием. Захватом ноги, захватом туловища, зацепом голенью снаружи (изнутри).
- Скручиванием с захватом рук, отбивом изнутри.
- Броски наклоном.
- Захватом ног.
- Захватом туловища и разноименной ноги с обхватом.
- Бросок поворотом («Мельница»),
- Захватом шеи и одноименной ноги изнутри.
- Бросок подворотом.
- Захват руки и шеи с передней подножкой.
- Бросок прогибом.
- Захватом руки и туловища с подножкой.
- Перевод нырком.
- Захватом разноименных рук и бедра сбоку.
- Захватом ноги.
- Техника вольной борьбы в партере.

Борьба в партере

Перевороты скручиванием:

- захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху;
- захватом руки на ключ, ближнего бедра и зацепом другой ноги

	из-под захваченной; -захватом руки на ключ и дальней голени. Переворот разгибанием - захватом шеи из-под плеча и зацепом ног. Переворот переходом - захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки. Перевороты забеганием Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени. Переворот забеганием захватом запястья и головы. Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром. Перевороты накатом: - захватом разноименного запястья между ног; -захватом туловища и предплечья изнутри с зацепом ноги стопой. Бросок прогибом - обратным захватом туловища и ближнего бедра. Перевороты скручиванием: -переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-изнутри; -переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра; -переворот скручиванием захватом шеи рычагом, прижимая голову бедром; -переворот захватом скрещенных голеней; -переворот скручиванием захватом руки и бедра зацепом дальней ноги снизу-изнутри; -переворот скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча); Перевороты переходом - переворот переходом захватом дальней голени снизу-изнутри. - переворот переходом захватом скрещенных голеней. - переворот переходом захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки. - переворот переходом с зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи). - переворот переходом, зажимая руку бедрами. - переворот переходом ножницами и захватом подбородка.
2.2. Тактика	Тактика ведения схватки. Составление плана схватки с известным соперником и его реализация. Тактическая подготовка проведения изучаемых приемов, контрприемов и комбинаций. Основные положения, способы маневрирования, захваты: • быстро и надежно осуществлять захват; • быстро перемещаться; • предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освободиться от него; • выводить из равновесия соперника; • сковывать его действия; • быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную дистанцию для достижения преимущества (в дальнейшем – возможной атаки); • вынуждать отступать соперника теснением по ковру в захвате; • готовиться к необычному началу поединка, который может

	прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (в худших условиях для одного из борцов) и др. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действия для проведения захватов, бросков, удержаний. Основные положения в борьбе. Взаимоположение борцов при проведении приемов в стойке; Взаимоположение борцов при проведении приемов в партере. Элементы маневрирования. -Маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке и в партере; со сменой захватов. -Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват. -Маневрирование с задачей освободиться от захвата. -Атакующие и блокирующие захваты. -Освоение блокирующих захватов и упоров. -Освоение способов освобождения от захватов. -Тактика ведения поединка: -Совершенствование тактики ведения поединка. Изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левостойники, правостойники, темповики). Способы отдыха в поединке — увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками), защита позой, положением. Способы утомления противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения, нагрузка противника весом своего тела, маневрирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лежа. Тактика участия в соревнованиях. Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач — правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.
--	---

Программный материал для учебно-тренировочного этапа (свыше 3-х лет)

Разделы	Средства подготовки
подготовки	

I. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1.1.Общая физическая подготовка	Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км; Плавание: для развития быстроты - проплывание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости - проплывание дистанций 50 м, 100 м, 200 м, 300 м.
1.2. Специальная физическая подготовка	Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями борца — бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. При движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент “отрыва” его от ковра). Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности): Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами — 4—6 минут.
II. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
2.1. Техника	Совершенствование основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов, предусматривающих: -быстро и надежно осуществлять захват; -быстро перемещаться; -предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освободиться от него; -выводить из равновесия соперника; -сковывать его действия; -быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для достижения преимущества; -вынуждать отступать соперника теснением по коврику в захвате; -готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз и др. Техника вольной борьбы в партере. Перевороты скручиванием:

- захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху;
- захватом руки на ключ, ближнего бедра и зацепом другой ноги из-под захваченной;
- захватом руки на ключ и дальней голени.

Переворот разгибанием:

- захватом шеи из-под плеча и зацепом ног.

Переворот переходом:

- захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки.

Перевороты накатом:

- захватом разноименного запястья между ног;
- захватом туловища и предплечья изнутри с зацепом ноги стопой.

Бросок прогибом:

- обратным захватом туловища и ближнего бедра.

Перевороты скручиванием:

- переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-изнутри;
- переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра;
- переворот скручиванием захватом шеи рычагом, прижимая голову бедром;
- переворот захватом скрещенных голени;
- переворот скручиванием захватом руки и бедра зацепом дальней ноги снизу-изнутри;
- переворот скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча);
- переворот скручиванием обратным захватом дальнего бедра;
- переворот скручиванием захватом двойного скрещения голени;
- переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней голени (бедра) снизу-изнутри;
- переворот скручиванием захватом дальней руки и голени;
- переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча, зажимая руку бедрами;
- переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром;
- переворот скручиванием захватом разноименного запястья снизу-сзади.

Перевороты забеганием:

- переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени, прижимая руку бедром;
- переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром.

Перевороты переходом:

- переворот переходом захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки;
- переворот переходом захватом руки (шеи) с зацепом дальней ноги стопой изнутри;
- переворот переходом захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки;
- переворот переходом захватом скрещенных голени.

Перевороты накатом:

- переворот накатом захватом руки на ключ и бедра;
- переворот накатом захватом предплечья изнутри и дальнего бедра;
- переворот накатом захватом разноименного запястья с зацепом ноги стопой;

-переворот накатом захватом руки на ключ и голени;
-переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Перевороты прогибом:

-переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра;
-переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и бедра;
-переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги снизу-изнутри;
-переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с голенью;
-переворот перекатом захватом шеи из-под дальнего плеча с зацепом голени;
-переворот перекатом обратным захватом ближнего бедра из-под дальнего;
-переворот перекатом обратным захватом ноги, прижимая голову;
-переворот перекатом захватом дальней руки снизу-изнутри и бедра; - переворот перекатом обратным захватом туловища, прижимая голову.

Перевороты разгибанием:

-переворот разгибанием захватом головы;
-переворот разгибанием захватом шеи из-под дальнего плеча с отбивом ноги;
-переворот разгибанием (с переходом) захватом руки (подбородка) с отбивом ноги;
-переворот разгибанием захватом шеи из-под плеча с зацепом ног;
-переворот разгибанием захватом дальней руки рычагом с отбивом ноги;
-переворот разгибанием захватом руки рычагом с зацепом ног;
-переворот разгибанием захватом дальней голени с отбивом ноги;
-переворот разгибанием захватом дальней руки сверху-изнутри с ножницами;

Переводы вращением («Вертушка»):

-перевод вращением захватом руки сверху с последующим захватом голени сзади;
-перевод вращением захватом руки снизу с последующим захватом голени сзади;
-перевод вращением захватом разноименной ноги.

Броски поворотом («Мельница»):

-бросок поворотом захватом руки и туловища;
-бросок поворотом захватом разноименных руки и ноги снаружи;
-бросок поворотом захватом рук под плечи;
-бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги изнутри;
-бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги изнутри;
-бросок поворотом захватом одноименной руки и разноименной ноги.

Броски вращением («Вертушка»):

-бросок вращением захватом разноименной ноги;
-бросок вращением захватом одноименной ноги;

Броски сбиванием:

-бросок сбиванием захватом шеи и дальней ноги спереди;

	-бросок сбиванием захватом руки и туловища с боковой подсечкой. Броски скручиванием: -бросок скручиванием захватом руки и туловища с подножкой. Броски седом: -бросок седом захватом руки и туловища. Сваливания сбиванием: -сваливание сбиванием захватом ног; -сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом ноги снаружи; -сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги; -сваливание сбиванием захватом ноги; -сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом голенью, стопой изнутри; -сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом разноименной голени изнутри; -сваливание сбиванием захватом шеи сверху и одноименной ноги; -сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом голенью; -сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом разноименной стопы снаружи. -удержание и дожим сбоку захватом руки двумя руками. Тренировочные задания: -Тренировочные задания по решению эпизодов схватки. -Тренировочные задания с использованием положения мост -Тренировочные задания по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами. -Тренировочные задания по созданию условий для проведения техникотактических действий. -Тренировочные задания по освоению навыков. -Тренировочные задания по освоению способов создания рычага сил для опрокидывания. -Тренировочные задания по созданию критической ситуации. -Тренировочные задания по завоеванию активной позиции. -Тренировочные задания по совершенствованию защитных действий. Однонаправленные комбинации: Подсечка изнутри — зацеп изнутри под одноименную ногу, подсечка изнутри — бросок с обратным захватом ног, обхват — бросок через грудь, подсад бедром сзади — бросок через грудь, бросок через спину — боковой переворот, подсад голенью спереди — бросок через голову, подсечка изнутри — зацеп изнутри.
2.2. Тактика	Совершенствование тактики ведения поединка. Изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левостойщики, правостойщики, темповики). Способы отдыха в поединке — увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с

	действий ногами перейти на действия руками), защита позой, положением. Способы утомления противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения, нагрузка противника весом своего тела, маневрирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лежа. Тактика участия в соревнованиях. Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач — правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.
--	--

4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Инструктаж по технике безопасности	январь-март	Вводный инструктаж по охране труда. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятий.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

	Обучение по антидопинговой программе тема 1,2	сентябрь	Значение спорта в жизни человека. Понятие «чистоты» спорта. Определение допинга.
	Обучение по антидопинговой программе тема 3	октябрь	Антидопинговые правила. Запрещенный список
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Обучение по антидопинговой программе тема 4	ноябрь	Запрещенный список
	Закаливание организма.	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Обучение по антидопинговой программе тема 5	декабрь	Допинг-контроль. Итоговое тестирование.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Инструктаж по технике безопасности	январь-март	Вводный инструктаж по охране труда. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятий.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	апрель-сентябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	май-декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	май -декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Роль и место физической культуры в	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление

	формировании личностных качеств		культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Обучение по антидопинговой программе тема 3,4	октябрь	Антидопинговые правила и документы. Допинг контроль.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Обучение по антидопинговой программе тема 5	ноябрь	Наказание за нарушение антидопинговых правил.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Обучение по антидопинговой программе тема 6	декабрь	Ответственность спортсмена. Итоговое тестирование.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

При проведении учебно-тренировочных мероприятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий между обучающимися, и (или) лицами, осуществляющими спортивную подготовку, а также участия в спортивных соревнованиях.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ

спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Ковер борцовский (12х12 м)	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Мат гимнастический	штук	18
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион»			
25.	Груша боксерская	штук	2
26.	Лапы боксерские	штук	5
26.	Лапы-ракетки	штук	5
27.	Манекен с меняющимся центром тяжести	штук	2
28.	Мешок боксерский	штук	4
29.	Подушка настенная боксерская	штук	2
30.	Тренажер «сухая гребля»	штук	2
31.	Тренажер универсальный	штук	2

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренирово чный этап (этап спортивной специализации)	
				коли честв о	срок эксплуа тации (лет)	количе ство	срок эксплуата ции (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пар	на обучающегося	-	-	-	-
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
3.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
4.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	-	-
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Рашгارد синий и красный	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
10.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1
11.	Перчатки для спортивной дисциплины «панкратион» вида спорта «спортивная борьба» (вес 7 унций)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
12.	Перчатки для спортивной дисциплины «панкратион» вида спорта «спортивная борьба» (вес 4 унции)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
13.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	1

14.	Протектор-бандаж на грудь (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
15.	Защитные накладки на голеностоп	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
16.	Шлем боксерский	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
17.	Капа	штук	на обучающегося	-	-	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэпплинг»							
18.	Рашгارد красный и синий	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
19.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэпплинг - ги»							
20.	Ги красный (кимоно)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
21.	Ги синий (кимоно)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

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

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

Требования к образованию и обучению.

Тренер-преподаватель - среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с

направленностью "физическая культура" или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

Для старшего тренера-преподавателя - высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта и не менее двух лет работы по профилю профессиональной деятельности.

Должность "старший тренер-преподаватель" применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет (минимальная продолжительность программы повышения квалификации составляет 16 часов).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
4. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127 «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА» № 1091 от 30.11.2022 г.
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА» №1221 от 14.12.2022 г
7. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Методическая литература:

- 1.Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И.Алиханов. М.: Физкультура и спорт, 1986.
- 2.Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого/В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
- 3.Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие/В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М.: Дивизион, 2010.
- 4.Гожин, В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы/В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2005.

- 5.Дякин, А.М. Методика отбора борцов/ А.М. Дякин, Ш.Т.Невретдинов. – М.:Спортивная борьба: Ежегодник,1980.
- 6.Игуменов, В.М.Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ/ В.М. Игуменов, Б.А.Подливаев. – М.: Просвещение, 1993.
- 7.Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерстваборцов. Учебно-методическое пособие/ Е.Я. Крупник, В.Л.Щербакова. - М.: Советский спорт, 2014.
- 8.Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
- 9.Подливаев, Б.А.Программа. Борьба греко-римская. Для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР/Б.А.Подливаев, Г.М. Грузных. М.: Советский спорт, 2004.
- 10.Семенов, А.П. Греко-римская борьба. Учебник/ А.П.Семенов. – М.: Олимпия Пресс, 2005.
- 11.Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
- 12.Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК / Н.Н. Сорокин – М.: Физическая культура и спорт, 1960.
- 13.Спортивная борьба: Учеб. Пособие для техн. и инст. Физкульт. (пед.фак.)
/Под ред. Г.С. Туманяна.- М.: Физическая культура и спорт,1985.
- 14.Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
- 15.Туманян, Г.С. Текущие тренировочные планы/ Г.С. Туманян, В.В. Гожин, С.К. Харацидис. - М.: Советский спорт, 2002.
- 16.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. Утвержден Министерством спорта РФ Приказ от 27.03.2013 №145
- 17.Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/ Ю.А. Шахмурадов. – М.: Эпоха,2011.
- 18.Юшков, О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств/ О.П. Юшков, В.И. Шпанов. - М.: МГИУ, 2001.
19. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР и УОР /Б.А. Подливаев, А.П. Купцов и др. - М.: Советский спорт, 2003. –216с.
- 20.Вольная борьба: Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства // Б.А. Подливаев, Д.Г. Миндиашвили. - Красноярск: РИО ГОУ ВПО КГПУ им. В.П. Астафьева, 2005. -132 с.

Интернет источники:

<https://www.minsport.gov.ru/>

<https://olympic.ru/>

www.wada-ama.org/en/questionsanswers/prohibited-list-qa

www.rusada.ru

<http://cska.ru/>

<https://olympic.ru/>

www.wada-ama.org/en/questionsanswers/prohibited-list-qa

www.rusada.ru

<http://cska.nj/>

**Годовой учебно-тренировочный план по вольной борьбе
спортивная дисциплина «спортивная борьба»**

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8	10	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		10	10	8	8
1.	Общая физическая подготовка	187	178	130	166
2.	Специальная физическая подготовка	53	67	94	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	31	73
4.	Техническая подготовка	19	26	187	445
5.	Тактическая подготовка	21	24	18	40
6.	Теоретическая подготовка	19	22	10	25
7.	Психологическая подготовка	4	4	6	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4
9.	Инструкторская практика	-	-	10	18
10.	Судейская практика	-	-	12	17
11.	Медицинские, медико-биологичес кие мероприятия	2	3	13	19
12.	Восстановительные мероприятия	3	3	5	10
Общее количество часов в год		312	416	520	1040

Антидопинговая программа

Этап начальной подготовки

тема		Кол-во часов	срок
1	Вводное занятие	1	Сентябрь
2	Понятие чистоты спорта. Определение «допинга»		
3	Антидопинговые правила. Запрещенный список	1	Октябрь
4	Запрещенный список	1	Ноябрь
5	Допинг-контроль. Итоговое тестирование	1	Декабрь
Объем программы		4	

Тема 1

Значение спорта в жизни человека. Понятие «чистоты» спорта.

Использование сопроводительных материалов не предусматривается.

Формат занятия – беседа.

В рамках обсуждения темы спортсменам предлагается принять участие в дискуссии, предложив дать ответы на следующие вопросы:

1. Для чего нужен человеку спорт?
2. Почему именно они занимаются спортом?
3. Что такое «чистый» спорт в понимании спортсменов?
4. Почему им нравятся занятия спортом?
5. Что в спорте главное – победа или участие?
6. Смотрят ли они соревнования (по телевизору, на стадионе и т.д.)?
7. Кого из известных спортсменов они знают?
8. Есть ли у них кумиры в спорте?
9. Известны ли им случаи нечестного поведения в спорте, каково отношение спортсменов к таким ситуациям?
10. Чего спортсмены ждут от занятий спортом, к чему стремятся, каковы их мечта в спорте и цель занятий спортом?
11. Можно ли ради победы обмануть соперника?

При обсуждении данных вопросов раскрывается базовая установка антидопинговых правил – негативное отношение к обману в спорте, отказ от победы любыми средствами, уважение соперника.

В беседе не предполагается отнесение ответов к категориям «правильные» и «не правильные».

Тема 2

Понятие чистоты спорта. Определение «допинга»

Цель занятия – дать спортсменам представления о чистоте спорта и рассказать в доступной для их понимания форме о понятии «допинг».

Для начала необходимо задать спортсменам вопрос: слышали ли они когда-нибудь слово «допинг»?

После полученных ответов необходимо дать определение допинга.

Допинг – это стремление нечестным путем добиться победы. Другими словами, допинг – это обман. Допинг – это не просто таблетка или что-то запрещенное, а более широкое понятие, включающее в себя следующее: обман, стремление нечестно победить, что-то использовать запрещенное ради победы на соревнованиях, неуважение соперника, обман себя, нанесение вреда здоровью.

Допинг очень опасен для здоровья. Если спортсмен принимает лекарства или таблетки для того, что пробежать быстрее или прыгнуть дальше, то это может очень навредить здоровью – могут появиться прыщи, можно сломать ногу/руку. В итоге, прием запрещенных лекарств может привести к инвалидности или даже смерти.

Прием допинга – это проявление неуважения к соперникам. Соревнования – это честная борьба и равные условия для всех участников. Если кто-то обманывает и принимает допинг, то это уже нечестная борьба, неуважение других спортсменов и даже себя. Поэтому лучше честно проиграть, чем нечестно выиграть.

Применять допинг запрещено! За это спортсменов наказывают – им запрещают тренироваться, выступать на соревнованиях.

Тема 3

Антидопинговые правила. Запрещенный список

В спорте, как и везде, есть свои правила, которые нельзя нарушать. Например, вы знаете о правилах дорожного движения. И пешеходы, и автомобилисты должны их соблюдать, чтобы все могли ездить, ходить, и никто при этом не пострадал. Что происходит, если кто-то нарушает правила? Кто-то от этого страдает – причем это может быть и сам нарушитель, и тот, против кого нарушены правила. Того, кто нарушает правила, всегда наказывают.

В спорте, как мы уже говорили, тоже есть правила. Например, в беге свои правила, в прыжках – свои, т.д. Эти правила принимают все: и спортсмены, и тренеры. Их изучают и им следуют. Точно так же есть антидопинговые правила. Это правила, которые должен знать каждый спортсмен.

Если вы хотите стать спортсменом, вы должны знать не только правила избранного вида спорта, но и обязательно знать антидопинговые правила!

Итак, нарушением правил являются случаи:

- 1) если спортсмен использует запрещенные лекарства (витамины, таблетки, уколы, мази и др.) для того, чтобы нечестным путем стать сильнее, обмануть и победить соперника;
- 2) если даже спортсмен только попытался применять такие препараты;
- 3) если спортсмен отказывается проходить допинг-контроль (понятие допинг-контроль мы рассмотрим на следующем занятии),

потому что это означает, что, скорее всего, спортсмен старается обмануть и скрыть, что он принимал что-то запрещенное;

4) если спортсмен знает, что кто-то принимает допинг, и не говорит об этом тренеру, т.е. скрывает нарушение, которое совершает другой спортсмен;

5) также к нарушениям антидопинговых правил относится ситуация, при которой спортсмен дает другим спортсменам запрещенные препараты.

Когда мы говорим о правилах дорожного движения, мы знаем, что если не соблюдать правила, то могут происходить различные неприятные ситуации, а нарушитель несет наказание. Итак, если кто-то нарушает антидопинговые правила, то его наказывают.

Наказание за нарушение антидопинговых правил:

1) спортсмену запрещают тренироваться (могут запретить на год, два, три, четыре и даже на всю жизнь!);

2) спортсмену запрещается участвовать в соревнованиях;

3) спортсмена заставляют вернуть все награды: грамоты, медали, призовые деньги и т.д.

Тема 4

Запрещенный список

Для того, чтобы спортсмен и его тренер понимали, какие лекарства и таблетки запрещено принимать в спорте, врачами и учеными было решено составить специальный список веществ, которые спортсменам нельзя принимать.

Такой список называется «запрещенный». В этом списке указаны названия препаратов, лекарств, мазей, уколов и т.д., которые спортсменам нельзя использовать. Этот список является обязательным для всех спортсменов – во всех видах спорта и во всех странах мира. Т.е. одни и те же лекарства запрещены как для легкоатлетов, так и для футболистов, велосипедистов, пловцов, гимнастов и т.д. во всем мире – и в России, и во Франции, и в США.

Что делать, если спортсмен заболел? Если спортсмен заболел, он должен обратиться в поликлинику или больницу. Ему выпишут лекарства и назначат лечение. Если спортсмена лечили лекарствами, которые запрещены в спорте, врач вместе со спортсменом оформляет специальный документ, который разрешает прием запрещенных лекарств в больнице.

Запомните, что если вы решили стать спортсменом, вам нельзя принимать любые лекарства, даже если они помогают вашей маме или однокласснику. Вы всегда должны помнить, что если спортсмен заболел, ему надо обратиться к доктору, который выпишет разрешенные лекарства.

Какие лекарства входят в запрещенный список? Запрещенный список состоит из большого количества препаратов, которые нельзя принимать спортсменам. Это такие препараты, которые могут улучшить спортивный результат, а это относится к нечестной борьбе, ведь

спортсмены должны уважать друг друга и соревноваться в равных условиях.

Кроме того, эти же препараты очень вредят здоровью – у спортсмена может появиться серьезное заболевание, и ему будет запрещено заниматься спортом.

Тема 5

Допинг-контроль

Для того, чтобы понять, применял ли спортсмен что-то запрещенное в спорте или нет, был придуман способ, который называется допинг - контроль. Допинг-контроль – это специальная процедура, когда по анализам спортсмена определяют, принимал ли он какие-либо запрещенные таблетки.

Каждый спортсмен должен знать о процедуре допинг-контроля. Как организуется допинг-контроль?

Кто проводит допинг-контроль? Специально обученные люди, у которых есть специальный документ, в соответствии с которым они могут проводить такую процедуру.

Где проводится допинг-контроль? Допинг-контроль проводится на соревнованиях, а также на тренировке или даже дома.

Что проверяют? У спортсмена для анализа берут мочу. У взрослых спортсменов могут брать еще и кровь.

Где проверяют анализы спортсменов? Пробы спортсменов проверяют в специальных лабораториях, которые называются «антидопинговыми». В таких лабораториях проверяют только пробы спортсменов, и больше ничьи.

Если в пробе находят что-то запрещенное, что происходит дальше? В таком случае спортсмена наказывают – забирают у него все медали, грамоты, призы. Ему запрещают участвовать в соревнованиях и даже просто тренироваться.

Если спортсмен нарушает правила постоянно, ему запрещают заниматься спортом и выступать на соревнованиях навсегда! Представьте, что человеку навсегда запрещают заниматься спортом. И как бы он не сожалел о своем поступке, ему все равно нельзя будет вернуться в спорт.

Итоговое тестирование

Обязан ли спортсмен знать антидопинговые правила? (да/нет)

Можно ради победы на соревнованиях применять допинг? (да/нет)

Если спортсмен заболел, он может для лечения использовать любой препарат (да/нет)

Спортсмен может не проходить допинг-контроль, если он этого не хочет (да/нет)

Спортсмен сдает пробы только на соревнованиях, и если он некоторое время не принимает участия в соревнованиях, то принимать запрещенные в спорте вещества ему можно (да/нет)

Иногда допускается нарушить антидопинговые правила, если другие спортсмены тоже это делают (да/нет)

За применение допинга спортсмена не накажут, если он был уличен в применении запрещенного вещества первый раз (да/нет)

Антидопинговая программа

Тренировочный этап

тема		Ко л-во часов	срок
1	Введение. Польза спорта	1	Сентябрь
2	Что такое допинг. Почему его нельзя применять в спорте		
3	Антидопинговые правила и документы	1	Октябрь
4	Допинг-контроль		
5	Наказание за нарушение антидопинговых правил	1	Ноябрь
6	Ответственность спортсмена. Итоговое тестирование	1	Декабрь
Объем программы		4	

Тема 1

Введение. Польза спорта

Давайте разберемся, что такое спорт. Можно дать много характеристик спорту. Спорт приносит известность, славу, удовлетворение от победы, награды, деньги и т.д. Но спорт это также и упорный труд, умение честно соревноваться, умение честно выигрывать и достойно проигрывать.

Каждый спортсмен, который планирует посвятить выбранному виду спорта свою жизнь, сделать успешную спортивную карьеру, должен придерживаться следующих принципов и правил:

- важна только честная победа; поражение в честной борьбе ценнее, чем победа, достигнутая обманным путем;
- в спорте победа – это не главное, главное – проявить характер, свои силы и в борьбе на равных условиях выявить сильнейшего; тот спортсмен, который умеет проигрывать, делает выводы, что ему надо больше тренироваться, соблюдать правильный режим, правильно питаться и т.д. для достижения лучшего результата.

Итак, мы выяснили, что занятия спортом положительно влияют на человека: воспитывают характер, укрепляют силу воли, учат дисциплине и ответственности.

Тема 2

Что такое допинг. Почему его нельзя применять в спорте

Допинг – это лекарства (медицинские препараты), которые спортсмены принимают для того, чтобы улучшить свои возможности и показать нечестным путем более высокий спортивный результат. Так как нечестное спортивное поведение запрещено, то использование допинга в спорте запрещено для всех спортсменов.

Кроме препаратов, которые улучшают спортивные результаты, есть препараты, которые помогают «скрыть» в организме использование других запрещенных препаратов (или помогают организму быстрее очиститься от запрещенных в спорте препаратов). Такие препараты тоже в спорте запрещены.

Допинг в спорте запрещен по нескольким причинам.

Первая причина.

Использование допинга – это несоблюдение спортивных правил, главный принцип которых – честная борьба для определения сильнейшего в равных условиях. Если кто-то заведомо имеет преимущество перед соперниками, то определение сильнейшего лишено смысла.

Вторая причина.

Использование допинга наносит серьезный вред здоровью. Если здоровый спортсмен для повышения своих спортивных результатов принимает медицинские препараты, которые используют больные люди для лечения, то у таких спортсменов могут развиваться серьезные заболевания, что может привести даже к инвалидности или смерти.

Третья причина.

Нечестные спортсмены принимают допинг в надежде улучшить спортивные результаты – пробежать быстрее, метнуть дальше, прыгнуть дальше или выше. Тем самым они наносят себе психологическую травму.

Каждый спортсмен должен научиться верить в себя и свои силы. Нельзя рисковать своим здоровьем и спортивным будущим ради одной победы – это может навсегда лишить спортсмена занятий спортом.

Тема 3

Антидопинговые правила и документы

Антидопинговые правила – это правила, которые должен знать каждый спортсмен.

Антидопинговые правила – это такие же правила, как правила по виду спорта, спортивной дисциплине и т.д., в которых разбирается каждый спортсмен. Эти правила одинаковы для всех спортсменов во всем мире. Если спортсмен не знает антидопинговых правил, он может по незнанию их нарушить, но незнание не будет оправдывать такого спортсмена, и он будет наказан за несоблюдение антидопинговых правил.

Антидопинговые правила:

- запрет на применение допинга (допинг запрещен для всех спортсменов во всех видах спорта и во все странах мира; запрещены не только прием допинга, но и даже попытка применить допинг);
- запрещено отказываться от сдачи пробы;
- запрещено распространять допинг;
- запрещено подменивать пробы, протоколы и т.д.;
- запрещено скрывать информацию, если известно, что кто-то из спортсменов принимает допинг или кто-то из тренеров дает спортсмену допинг.

За нарушение антидопинговых правил наказывают не только спортсмена, но и тренера, если он побуждает спортсмена принимать допинг.

Подробное описание антидопинговых правил содержится в документе, который обязателен для исполнения всеми спортсменами, – Всемирном антидопинговом кодексе.

В 1999 году была создана первая в мире антидопинговая организация – Всемирное антидопинговое агентство, которое и разработало Кодекс.

Существует еще один важный для спортсменов, тренеров и спортивных врачей документ – это Запрещенный список. Это список препаратов, лекарств, которые нельзя принимать спортсменам. Этот список обновляется 1 раз в год. Если медицинский препарат включен в такой список, то этот препарат нельзя применять спортсменам.

Запрещенный список состоит из трех разделов.

Первый раздел:

Список препаратов, которые запрещены в спорте всегда – их запрещено принимать во время соревнований, во время тренировок, т.е. их прием категорически запрещен в спорте.

Второй раздел:

Вещества (лекарства, медицинские препараты), которые запрещено принимать спортсменам только во время соревнований.

Третий раздел:

Вещества, которые запрещено принимать спортсменам, занимающихся определенными видами спорта (стрельба из лука, автомобильный спорт и др).

Тема 4

Допинг-контроль

Любого спортсменам могут попросить сдать пробу для определения того, принимал он допинг или нет. Такая процедура называется допинг контролем (или тестированием).

Допинг-контроль проводят специальные люди – инспекторы допинг контроля, у которых есть соответствующие документы. Каждый спортсмен должен помнить, что его в любое время могут протестировать – на тренировке, во время соревнований, даже дома.

Соответственно, есть два основных вида тестирования: соревновательное (которое проводится во время соревнований) и внесоревновательное (которое проводится в любое другое время).

Спортсмены для анализа обычно сдают мочу, но некоторых спортсменов просят предоставить кровь, а некоторых – и мочу, и кровь. Это зависит от вида спорта, спортивной дисциплины, а также от того, на присутствие каких веществ планируют анализировать пробу.

Процедура тестирования:

1. Уведомление: инспектор допинг-контроля сообщает спортсмену о том, что он должен пройти допинг-контроль, сдав пробу.

2. Спортсмен и инспектор допинг-контроля приходят на пункт допинг-контроля, и спортсмен проходит регистрацию. Если он сдает пробу дома или на тренировке, регистрацию проходит там же. Для этого спортсмен предъявляет свой документ с фотографией.

3. Когда спортсмен готов сдать пробу, он выбирает специальный стаканчик для сдачи пробы мочи – мочеприемник.

4. После выбора мочеприемника спортсмен сдает пробу мочи в туалете под наблюдением инспектора допинг-контроля. Инспектор допинг-контроля всегда одного пола со спортсменом. В его обязанности входит наблюдение за самим процессом сдачи пробы, чтобы убедиться, что спортсмен не пытается обмануть допинг-контроль путем использования катетеров с чужой мочой, и т.д.

5. Спортсмен выбирает бутылочки для хранения пробы. В коробке для хранения проб всегда находится две бутылки: на одной написано «проба А», на другой – «проба Б». Спортсмен должен внимательно проверить все номера – на крышечках бутылок, на бутылках, коробке – все номера должны быть одинаковыми. После этого спортсмен из мочеприемника наливает 30 мл – в бутылку «проба Б», и 60 мл – в бутылку «проба А». Спортсмен сам закрывает крышки. Затем инспектор допинг-контроля проверяет мочу спортсмена на пригодность для анализа специальным прибором – рефрактометром, а показатель вносит в протокол допинг-контроля.

6. Инспектор допинг-контроля спрашивает спортсмена, проходил ли он какое-либо лечение за прошедшую неделю и принимал ли спортсмен какие-либо лекарства или витамины. Если спортсмен принимал лекарства или витамины, он сообщает об этом инспектору допинг-контроля, и тот записывает названия лекарств в протокол допинг-контроля. Спортсмен, его представитель и инспектор допинг-контроля внимательно проверяют все данные, которые вносятся в протокол допинг-контроля, и ставят свои подписи. Спортсмену выдается копия протокола допинг-контроля, которую необходимо хранить не менее 1,5 месяцев.

7. Пробу спортсмена отправляют в специальную антидопинговую лабораторию для анализа. Пробы анализируют только на специальном оборудовании в специальных антидопинговых лабораториях.

Необходимо помнить, что если спортсмену не исполнилось 18 лет, он проходит допинг-контроль с взрослым представителем. Им может быть тренер, врач, мать, отец и др.

Тема 5

Наказание за нарушение антидопинговых правил

Если спортсмен нарушает антидопинговые правила, его за это наказывают. Об этом следует помнить всегда.

И прежде чем принимать препараты для улучшения результата или пытаться обмануть соперников, применив допинг ради победы нечестным путем, нужно помнить, что обман всегда раскрывается и спортсмена наказывают.

Наказание за нарушение антидопинговых правил – это запрет спортсмену тренироваться и выступать на соревнованиях в течение нескольких лет, а иногда даже пожизненно. Если в пробе спортсмена, проанализированной в антидопинговой лаборатории, обнаружат запрещенное вещество – допинг, то его дисквалифицируют на срок от двух до четырех лет. Представьте, что вам запретят тренироваться и выступать на соревнованиях в течение четырех лет!

А ваши друзья по команде и соперники будут продолжать свои тренировки, и участвовать в соревнованиях. Можно представить, как переживает спортсмен, который за обман вынужден расплачиваться тем, что ему запретят заниматься любимым делом.

Кроме запрета на тренировки и участие в соревнованиях спортсмена лишают всех медалей, призов и наград, которые он получил нечестным путем на соревновании.

Если спортсмен нарушает правила во второй раз, его наказывают на восемь лет, а за третье нарушение – пожизненно. Т.е. ему запрещено навсегда заниматься любым видом спорта и даже запрещено будет работать тренером.

Тема 6

Ответственность спортсмена

Каждый, кто стремится стать настоящим спортсменом, достичь высоких спортивных результатов, должен помнить следующее:

1. Спортсмен несет ответственность за свое поведение. Спортсмен должен быть честным, уважать соперников и уважать себя. Он должен понимать, что только упорный труд, дисциплина, правильный распорядок дня, твердость характера, правильное питание, правильный режим тренировок способствуют прогрессу результативности, а не допинг.

2. Допинг чрезвычайно опасен для здоровья.

3. Допинг может сломать спортивную карьеру и испортить репутацию спортсмена навсегда.

4. Антидопинговые правила должен знать каждый спортсмен. Если спортсмен по незнанию, не специально нарушает антидопинговые правила, он все равно будет наказан, так как спортсмен обязан

соблюдать антидопинговые правила и незнание их никогда не будет служить оправданием нарушений.

5. Спортсмен обязан сказать «нет» допингу. Если спортсмену кто-то предлагает принимать запрещенные препараты, ни в коем случае нельзя этого делать, а о таких случаях необходимо сообщать родителям и тренеру.

6. Если спортсмен заболел, нельзя самому решать, какие лекарства принимать, даже если вам советует принять лекарство близкие вам люди – мать, отец, бабушка и др. Спортсмен должен всегда помнить, что одни и те же лекарства для людей, не занимающихся спортом, разрешены, а для спортсменов – запрещены, потому что в них может содержаться допинг. Нельзя заниматься самолечением. Это опасно для здоровья и может испортить спортивное будущее. Только врач должен назначить лечение.

7. Спортсмен должен внимательно следить за тем, что он принимает. Никогда не принимайте незнакомые лекарства или витамины – в них может быть допинг. Незнакомые витамины и добавки могут нанести серьезный, а иногда и непоправимый вред здоровью.

8. Спортсмен должен помнить, что допинг – это обман. Когда спортсмен выступает на соревнованиях, он представляет себя, свою спортивную школу, свой район, город, страну. Он должен помнить, что за него болеют, переживают, им гордятся. Если он нарушает антидопинговые правила, обманывает, то подводит большое количество людей, которые верили в него и надеялись на него. Такому спортсмену в будущем будет сложно доверять.

9. Спортсмен должен уметь проигрывать. Это ценное свойство. Точно так же спортсмен должен уметь достойно и честно выигрывать, не унижая соперников своим превосходством. Потому что ситуация всегда может измениться – тот, кто сегодня проиграл, через год может победить, благодаря своему упорству, а тот, кто сегодня победил, завтра может проиграть. Тот, кто обманным путем достигает победы, будет лишен многого. Каждый спортсмен должен верить в собственные силы.

Итоговое тестирование

Опасность допинга для здоровья, по большому счету, это миф (да/нет)

Список запрещенных веществ давно известен и неизменен (да/нет)

Можете ли вы быть отобранным для прохождения тестирования прямо во время тренировки? (да/нет)

Прошедший официальное лицензирование в России импортный медицинский препарат спортсмену можно употреблять без риска для здоровья и спортивной карьеры (да/нет)

Может ли употребление при болезни выписанного врачом препарата привести к допинговому нарушению? (да/нет)

Обязан ли юный спортсмен знать антидопинговые правила? (да/нет)

Можно ли в борьбе за спортивную честь страны применять допинг, даже рискуя собственной спортивной карьерой? (да/нет)

Юный спортсмен сдает пробы только во время участия в соревнованиях, а в подготовительном периоде он не должен подвергаться тестированию (да/нет)

Кто несет главную ответственность, если в пробе обнаружен допинг? Спортсмен. Тренер спортсмена (да/нет)