

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА БЕЛГОРОДА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2» Г. БЕЛГОРОДА

Принята на заседании
педагогического совета МБУДО СШ № 2
Протокол № 4
от «31» мая 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО СШ № 2
В.К. Нерубенко
В.К. Нерубенко
приказ № 208 от «26» июня 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «спортивная борьба»
(дисциплина: греко-римская борьба, грэпплинг)**

Возраст обучающихся 7-18 лет лет

Срок реализации программы: 1 год

Авторы-составители:

Статинов Н.М. - тренер-преподаватель в/к,
МС России по дзюдо;
Ткалич Ю.И. - тренер-преподаватель б/к,
МС России по вольной борьбе;
Тибейкина Е.Н. - заместитель директора в/к,
инструктор-методист б/к.
Костюкова Е.В. - инструктор-методист, п/к.

г. Белгород, 2024

Оглавление

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Цель и задачи программы
 2. Характеристика вида спорта
 - 2.1. Сроки реализации спортивно-оздоровительного этапа и возрастные границы лиц, обучающихся на этапе, количество лиц, обучающихся на этапе
 - 2.2. Объем дополнительной общеразвивающей программы
 - 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программы
 - 2.4. Годовой учебно-тренировочный план
 - 2.5. Календарный учебно-тренировочный график
 - 2.6. Календарный план воспитательной работы
 - 2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
 - 2.8. Инструкторская и судейская практика
 - 2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств
 3. Система контроля за реализацией дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «спортивная борьба»
 - 3.1. Контрольные нормативы (испытания) для спортивно-оздоровительного этапа
 4. Рабочая программа по виду спорта
 - 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе
 - 4.2. Перечень методов развития физических качеств
 - 4.3. Профилактика травматизма на занятиях спортивной борьбой
 - 4.4. Учебно-тематический план
 5. Материально-технические условия
 6. Информационно-методические условия реализации дополнительной общеразвивающей программе
- Приложение № 1

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «спортивная борьба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности в спортивно-оздоровительной группе.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «спортивная борьба» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ с изменениями и дополнениями;

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 года № 329-ФЗ с актуальными изменениями;

- Федеральным законом от 30.04.2021г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказ Министерства просвещения российской федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление от 28.01.2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Направленность программы: физкультурно-спортивная. Программа направлена на физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в частности по виду спорта «спортивная борьба», физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков для зачисления на обучение по программам спортивной подготовки.

1.1. Цель и задачи Программы

Цель Программы: повышение мотивации к регулярным занятиям спортом обучающихся, к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта. Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту, виду спорта спортивная борьба.

Задачи Программы:

-Формировать знания о физической культуре и избранном виде спорта – спортивная борьба, об укреплении здоровья и его связи с физическим развитием, организацией режима дня и закаливания организма;

-Содействовать приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности в виде спорта спортивная борьба;

-Расширять двигательный опыт, обеспечивающий культуру движений и освоение техники физических упражнений, в том числе вида спорта спортивная борьба;

-Воспитывать устойчивый интерес к занятиям спортивной борьбы.

2. Характеристика вида спорта спортивная борьба, отличительные особенности спортивных дисциплин

Спортивная борьба представляет собой регламентированное правилами соревнований противоборство двух соперников с целью достижения победы. Как уже отмечалось, этот древнейший и весьма популярный вид спорта имеет не только демократическую, гуманистическую направленность, но и большое военно-прикладное значение.

По П.Ф. Лесгафту, «борьба - это упражнение с возрастающим напряжением, состоящее в проявлении сил в соответствии с проявлением их другим лицом, при умении стойко укреплять свое тело на определенной опоре и зорко наблюдать за действиями противника, по возможности предупреждая их».

В настоящее время выделяют международные (спортивные) виды борьбы, распространенные во всем мире: греко-римская борьба, вольная борьба, грэпплинг, панкратион, а также национальные виды борьбы, которые культивируются отдельными национальностями, народностями по своим, отличным от международных видов борьбы, правилам.

Принято классифицировать существовавшие и существующие виды борьбы на семь групп, в основу этой классификации положен основной признак каждого вида борьбы - разрешенные правилами действия и приемы, направленные на достижение победы над противником.

Греко-римская борьба - европейский вид единоборства, в котором спортсмен должен, с помощью определённого арсенала технических действий (приёмов), вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к ковру. В греко-римской борьбе, в отличие от вольной, запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками.

Греко-римская борьба – один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Еще в первобытнообщинном строе человеку приходилось вступать в единоборства. Занятия греко-римской борьбой предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятия греко-римской борьбой оказывают на воспитание личности борцов детско-юношеского возраста. Занимаясь греко-римской борьбой, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

Поединок в греко-римской борьбе проводится на борцовском ковре, который представляет собой квадратный мат с виниловым покрытием со стороной 12 метров. Минимальная толщина ковра должна составлять 4 сантиметра. Так называемая «область состязаний», в которой непосредственно ведётся борьба - это желтый круг диаметром 9 метров, в центре которого обозначен красным цветом маленький центральный круг диаметром 1 метр. Сюда борцы возвращаются после остановки схватки, а также при постановке одного из соперников в положение партера. Основные действия боя проходят в 8-метровой зоне борьбы. Изнутри по периметру 9-метрового круга проходит красная полоса шириной 1 метр - «зона пассивности».

Борцов делят на категории в зависимости от возраста и веса. Продолжительность схваток зависит от возраста спортсменов. В конце каждого периода обязательно объявляется победитель. Борец, выигравший 2 периода, объявляется победителем схватки. Если победа может быть присуждена после двух периодов, третий период отменяется.

Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

Грэпплинг - вид спортивного единоборства, совмещающего в себе технику всех борцовских дисциплин, с минимальными ограничениями по использованию болевых и удушающих приёмов. Данная борьба не включает в себя нанесение ударов и

использование оружия. Стремление закончить поединок досрочно, с помощью болевого или удушающего приёма, является отличительной особенностью грэпплинга, так как в некоторых видах борьбы основной целью является либо позиционное доминирование (вольная и греко-римская борьба), либо получение очков за определённое количество бросков и других технических действий (дзюдо и самбо), после чего спортсмену присуждается победа.

В грэпплинге больше разрешенных технических действий, чем в других видах борьбы:

1) В дзюдо можно выиграть, бросив соперника на спину, в грэпплинге за бросок дают баллы, а поединок продолжается в партере до сдачи. Также, в дзюдо нет болевых на ноги.

2) В самбо запрещены удушающие приемы, в грэпплинге применяются множество удушающих техник из любого положения.

3) В греко-римской и вольной борьбе дают победу за туше, борцы часто поворачиваются спиной к сопернику, в грэпплинге лежа на спине можно и задушить соперника и сделать болевой, а повернуться к сопернику спиной грозит удушением.

Другой отличительной чертой грэпплинга является форма. Одежда спортсмена состоит из шорт и рашгарда (обтягивающей футболки с коротким и длинным рукавом). Важно, что одежда должна полностью прилегать к телу, чтобы во время схватки не давать никому преимущества.

По состязательному процессу, правилам вида спорта (основным принципам), среде занятий и используемому инвентарю, грэпплинг наиболее близок к самбо, вольной борьбе и греко-римской борьбе. Перспективы развития грэпплинга в России и в мире во многом зависят от позиции UWW и МОК. Учитывая, что в мире существует множество конкурирующих в этом сегменте международных федераций, доминирующей станет тот грэпплинг, который войдёт в олимпийские игры.

С середины 90-х годов 20 века в мире начали проводиться множество турниров по смешанному единоборству. Все виды единоборств начали оценивать по уровню их практичности в ММА. Формат поединка с минимальными ограничениями востребовал более универсальный технический арсенал, чем тот который использовали существующие виды единоборств. Это коснулось и всех распространённых борцовских дисциплин. Мир единоборств востребовал объединённую борьбу, учитывающую новые требования, особенно элементы борьбы лёжа на спине. В мире появились множество федераций, проводящих такие соревнования. Начали появляться и разные названия этой борьбы. Международная федерация любительской борьбы ФИЛА подключилась к этому процессу в 2006 году, запустив свой проект под названием грэпплинг (борьба в облегающей футболке и шортах) и грэпплинг-ги (борьба в кимано). Первый чемпионат прошёл в Турции, Анталии в 2007 г. Первое Первенство состоялось в 2010г. в Хорватии. С тех пор проводятся континентальные и мировые чемпионаты. Грэпплинг был в программе первых Всемирных игр боевых искусств в 2010 году в Пекине и вторых Всемирных игр боевых искусств 2013 года в Санкт-Петербурге.

В связи с возникшей угрозой исключения борьбы из программы олимпийских игр 2013 года, FILA исключила грэпплинг из своей структуры. Но после удачного сохранения борьбы в МОК, грэпплинг решили вернуть вновь в программу уже преобразованной федерации – United World Wrestling. Ключевую роль в этом вопросе сыграл президент ФСБР и вице-президент UWW Михаил Геразиевич Мамиашвили и президент UWW Nenad Lalovich.

В 2015 году грэпплинг UWW вернулся с отредактированными правилами, которые существенно изменили динамику и рисунок схватки. Отличительной чертой грэпплинга UWW от остальных федераций является его спортивная направленность, дублирующая олимпийские дисциплины борьбы.

Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

2.1. Сроки реализации спортивно-оздоровительного этапа и возрастные границы лиц, обучающихся на этапе, количество лиц, обучающихся на этапе

Сроки реализации спортивно-оздоровительного этапа и возрастные границы лиц, обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе, количество лиц, обучающихся на этапе в спортивно-оздоровительной группе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)*
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	7-18 лет	15

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

На этапе начальной подготовки - не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного от минимальной наполняемости.

2.2. Объем дополнительной общеразвивающей программы

Общий объем Программы включает: количество часов в неделю, общее количество часов в год, количество тренировок в неделю, общее количество тренировок в год.

Объем дополнительной общеразвивающей подготовки

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап
Кол-во часов в неделю	4
Общее кол-во часов в год	184

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программы

При реализации Программы используются следующие виды (формы) обучения:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части по подготовке к спортивным соревнованиям;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;

- медицинские, медико-биологические, восстановительные и рекреационные мероприятия.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать 2-х академических часов.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединение (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися разновозрастной категории:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядом и (или) спортивных званий.
- Не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- Обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (кол-во суток)
1.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год

Основными учебно-тренировочными мероприятиями являются: мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Организация образовательного процесса регламентируется учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель, годовым учебно-тренировочным графиком, расписанием занятий, календарным планом спортивно-массовых и физкультурных мероприятий Учреждения.

Реализация программы начинается 1 сентября.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение.

Годовой учебно-тренировочный план состоит из разделов (видов) спортивной подготовки и показывает соотношение объемов тренировочного процесса и соревновательной деятельности, в процессе реализации программы нагрузка дозируется в часах.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Спортивно-оздоровительный этап
1.	Общая физическая подготовка (%)	58-63
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2
4.	Техническая подготовка (%)	5-6
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-14
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Спортивно-оздоровительный этап
		Недельная нагрузка в часах
		4
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		2
		Минимальная наполняемость групп (человек, мин)
		15
1.	Общая физическая подготовка	104

2.	Специальная физическая подготовка	40
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-
4.	Техническая подготовка	12
5.	Тактическая подготовка	16
	Теоретическая подготовка	4
	Психологическая подготовка	4
6.	Инструкторская практика	-
	Судейская практика	-
7.	Медицинские, медико-биологические,	1
	Восстановительные мероприятия,	1
	Тестирование и контроль	2
Общее количество часов в год		184

2.5. Календарный учебно-тренировочный график

Годовой план рассчитан на 46 учебных недель в год.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе устанавливается в академических часах (45 минут) и составляет не более 2-х академических часов.

Расписание занятий утверждается директором учреждения, по представлению тренера-преподавателя с учетом и в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха учащихся, с учетом их обучения в общеобразовательных учреждениях.

Примерный календарный учебно-тренировочный график для спортивно-оздоровительной группы

Виды подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	4	-	104
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	40
Участие в спортивных соревнованиях													-
Техническая подготовка	1	1	2		2	1	1	1	1	1	1	-	12
Тактическая подготовка	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2		16
Теоретическая подготовка	1		1			1					1		4
Психологическая подготовка		1		1		1		1					4
Инструкторская практика													-
Судейская практика													-
Медицинские, медико-биологические,				1									1
Восстановительные мероприятия,											1		1
Тестирование и контроль				1						1			2
Всего:	17	18	18	18	18	18	17	17	17	17	9	-	184

2.6. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуется на всех этапах учебно-тренировочного процесса Самбо истов. Решение воспитательных задач с самбистами различного возраста осуществляется через формирование у спортсменов нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера. Эти личностные и индивидуальные особенности должны формироваться в единстве. Сила педагогических воздействий на сознание, чувства и поведение спортсменов должна соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям. Прежде чем ставить воспитательные задачи, необходимо определить уровень воспитанности у самбистов, их готовность к формированию познавательных, эмоциональных и поведенческих ответов на внешние воздействия. Необходимо учитывать и основные принципы воспитания: единство воспитания и обучения, воспитание через активную деятельность, единство воспитания и самовоспитания.

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 соревновательным процессам; - формирование склонности к педагогической	В течение года

		работе.	
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
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 с обучающимися и иные мероприятия, определяемые учреждением, реализующей дополнительную образовательную программу спортивно подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных	В течение года

	соревнованиях и иных мероприятиях)	мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках.	
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.	В течение года

Психологическая подготовка

В самбо под психологической подготовкой спортсменов понимается организованный, управляемый процесс реализации их потенциальных психических возможностей в объективных результатах.

Для реализации потенциальных возможностей в соревнованиях самбистам необходимо:

- Соревноваться в разнообразных условиях (температура в зале, неблагоприятное судейство, моделирование борьбы с полученной травмой), а также научиться не поддаваться влиянию других людей (зрители, тренеры соперников).
- Выполнять технико-тактические действия с высокой степенью эффективности (на фоне утомления, с неудобным соперником, после сгонки веса).
- Уметь быстро и правильно оценивать соревновательную ситуацию, принимать тактические решения, перестраивать технику, приспособив ее к действиям соперника.
- Самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения (тревожность).

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

Общая психологическая подготовка – в обобщенном виде представляет собой формирование психической адаптации спортсмена к нагрузкам. Достигается двумя путями. Первый путь предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний; способами концентрации и распределения внимания, способам мобилизации спортсмена на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательного противоборства (безотносительно к конкретному соревнованию) в том числе посредством словесно-образных моделей.

Специальная психологическая подготовка к соревнованиям – направлена прежде всего на формирование готовности спортсмена к эффективной соревновательной деятельности. Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена;

- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», помогающих противостоять предсоревновательному стрессу;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в противоборстве с конкретным соперником;
- психологическое моделирование условий предстоящей борьбы на соревнованиях;
- создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

Психологическая (психическая) защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования – является специальной регуляторной системой стабилизации личности, направленной на устранение и сведение до минимума чувства тревоги. Такая защита спортсмена от негативных воздействий в ходе соревнования представляет собой срочные психолого-педагогические действия со стороны тренера-преподавателя (может быть и своего рода самозащита в виде срочного использования средств саморегуляции), направленные на профилактику, изменение негативного состояния спортсмена или компенсацию такого состояния. Психологическую защиту обычно связывают с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности, то есть в конечном итоге повышению надежности спортсмена. Подобные психологические мероприятия направлены на создание у спортсмена психической защиты против негативных воздействий в психически напряженных ситуациях и на разработку стратегии «выхода» на оптимальное состояние спортсмена.

Средства психологической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе

Средства для воспитания решительности:

- подвижные игры с элементами единоборства;
- упражнения за территориальное преимущество;
- полоса препятствий, выполнение упражнений в сложных условиях (дефицит времени и пространства);
- спортивные игры по облегченным правилам и подвижные игры с проявлением лидерских качеств.

Для воспитания настойчивости:

- обязательное выполнение упражнений с заданным количеством повторений;
- метание мяча в цель на точность;
- выполнение упражнений в максимальном темпе;
- упражнения для развития мелкой моторики рук (жонглирование, перекаты теннисного мяча ладонью).

Средства для воспитания выдержки:

- упражнения, развивающие способность преодолевать утомление и «бороться до конца» в эстафете, в подвижной игре;
- задания по общей физической подготовке с акцентом на выносливость;
- упражнения с ограничением зрительного контроля, двигательных действий (на одной ноге, в горизонтальном положении), с ограничением пространства.

Средства для воспитания смелости:

- выполнение упражнений, требующих быстрого реагирования;
- демонстрация техники упражнений перед группой.

Средства для воспитания трудолюбия

- выполнение индивидуального домашнего задания;
- качественное выполнение упражнений в конце тренировки;
- содержание в порядке спортивной формы, инвентаря.

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушения антидопинговых правил.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Спортивно-оздоровительный этап	Теоретическое занятие «Определение допинга»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по

	и виды нарушений антидопинговых правил»		тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: Сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «самбо».

2.8. Инструкторская и судебная практика

Инструкторская и судебная практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судебской работе.

Инструкторская практика – процесс освоения техническими знаниями и практическими умениями в области теории и методики физической культуры и вида спорта самбо. Содержание работы по разделу инструкторская практика планируется с учетом стажа занятий спортом.

Судейская практика направлена на формирование навыков судейства у лиц, занимающихся самбо на этапах спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки судебная практика не проводится, при этом закладываются основы терминологии, используемой на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил проведения соревнований по самбо, привлечения обучающихся к выполнению судейских обязанностей, ведению протоколов соревнований.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Медико-биологические средства

Эта группа средств способствует снятию острых форм общего и местного утомления эффективному восполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, повышению устойчивости к специфическим и неспецифическим стрессовым влияниям

В группе медико-биологических средств различают гигиенические, физические, питание, фармакологические средства.

Гигиенические средства:

- рациональный и стабильный распорядок дня;
- полноценный сон и отдых;
- соответствие спортивной одежды и инвентаря условиям подготовки;
- состояние и оборудование спортивных сооружений.

Физические средства:

- массаж, баня;
- гидропроцедуры (души, ванны);
- электропроцедуры (электрофорез, миостимуляция);
- магнитотерапия и др.

Фармакологические средства:

- витамины и минеральные вещества;
- адаптогены растительного происхождения;
- лекарственные препараты, не являющиеся допинговыми и другие.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Спортивно-оздоровительный этап	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

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

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий

и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

3. Система контроля за реализацией дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «спортивная борьба»

По итогам освоения Программы обучающимся необходимо выполнить комплекс контрольных упражнений (контрольные нормативы).

Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, реализующим Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

3.1. Контрольные нормативы (испытания) для спортивно-оздоровительного этапа

Нормативы общей физической подготовки для спортивно-оздоровительного этапа

№ п/п	Упражнения	Ед. изм.
1. Нормативы общей физической подготовки		
1.1.	Бег на 30 м	с
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	с
1.3.	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м	кол

2. Нормативы специальной физической подготовки		
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	кол-во раз

Уровень сдачи контрольных нормативов в спортивно-оздоровительной группе рассчитывается из динамики развития физических качеств на начало и окончание учебного года.

Уровень теоретической подготовленности спортсменов оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам) теоретической подготовки. На собеседование выносятся вопросы о правилах избранного вида спорта, антидопинговом обеспечении, о простейших правилах гигиены и самоконтроля.

4. Рабочая программа по виду спорта

Рабочая программа – это методический документ, разработанный тренером-преподавателем, в котором определены наиболее оптимальные и эффективные для конкретной группы обучающихся (учитывая возраст, этап спортивной подготовки) средства, методы и формы организации образовательного, воспитательного процессов с целью получения запланированных результатов.

Технология разработки рабочей программы

Рабочая программа составляется ежегодно тренером-преподавателем по самбо для определенного этапа и года подготовки. Проектирование содержания осуществляется индивидуально каждым тренером-преподавателем в соответствии с уровнем его профессионального мастерства и опытом работы.

Допускается разработка Программы коллективом тренеров-преподавателей одной организации (данное решение должно быть утверждено приказом директора Учреждения).

Рабочая программа составляется ежегодно и рассчитана на период годичной подготовки.

Рабочая программа должна содержать ссылку на нормативные документы и методические материалы, в соответствии с которыми (или на основе которых) составлена данная рабочая программа.

Структура рабочей программы:

Титульный лист

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка
2. Годовой учебный план
3. Содержание теоретической и практической подготовки
4. План воспитательной работы
5. Требования к уровню подготовленности обучающихся
6. Формы контроля (контрольно-переводные нормативы, аттестационные требования и др.)
7. Календарное планирование (этапы годичного цикла)
8. Перечень оборудования, инвентаря, экипировки
9. Дополнительные обобщающие материалы (литература, интернет-ресурсы, ссылка на сайт федерации, на обучающие программы и другое).

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе

Физическая подготовка - педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие двигательных способностей человека. Содержанием этого раздела физической подготовки является воспитание физических

способностей, необходимых в спортивной деятельности (силовых, скоростных, выносливости и т.д.). Физическая подготовка направлена в то же время на общее повышение функциональных возможностей организма и сопротивляемости к неблагоприятным воздействиям, укрепление здоровья. Физическая подготовка борцов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей приемов, а также передвижений.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Общая физическая подготовка обучающегося включает разностороннее воспитание его физических качеств, которые не сводятся к специфическим способностям, проявляемым в спортивной борьбе, но, так или иначе, обуславливают успех спортивной деятельности. Эта сторона подготовки играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, комплексном развитии физической работоспособности применительно к широкому кругу различных видов деятельности и систематическом пополнении фонда двигательных навыков и умений спортсмена.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

Общеразвивающие упражнения, применяемые для всестороннего физического развития борцов: ходьба, бег, прыжки в длину и высоту, переползания, упражнения без предметов и с предметами.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки: в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду с тумбы, с трамплина.

Переползания: на скамейке - вперед, назад; на животе - вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, вращение вперед и внутрь рук; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гириями, штангой и другими отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах: на гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах, брусьях, шесте, гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках;

перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине; сальто вперед с разбега.

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

Передвижения на велосипеде по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам и т.д.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, регби, гандбол. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Упражнения для развития гибкости: растягивание, маховые движения, гимнастические упражнения для плеча, локтя, кисти и т.д.

Упражнения для развития ловкости: кувырок прыжком через стоящего на четвереньках; перекал через стоящего на четвереньках; перекал через спину стоящего, держась за его руки; колесо; колесо с поворотом; перемет; перемет с кувырка; перемет назад.

Упражнения для развития силы: упражнения на преодоление тяжести 25 противника; упражнения со штангой, с резиной; упражнения на гимнастических снарядах (кольцах, брусьях, перекладине).

Упражнения для развития быстроты движения: короткие старты, броски, бег с ускорением, игры в баскетбол, футбол.

Упражнения на развитие мгновенной реакции: сигналы подаются движением, а не свистком.

Упражнения для развития выносливости: со скакалкой, спортивная ходьба, кроссовый бег, короткие старты и пробежки, игра в баскетбол, футбол; тренировки и участие в соревнованиях.

Развитие общей и специальной выносливости достигается длительными и специальными упражнениями.

ОБЩАЯ СИЛА - это способность в процессе поединка напряжением мышц производить определенные движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил. Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное, или около предельное напряжения мышц.

В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения может быть различным - от одного до значительных величин. В поединке постоянно происходит смена ситуаций, в связи, с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические).

В соответствии с этим для развития силы упражнениями в динамическом режиме рекомендуются следующие методы:

1. Метод до отказа. При выполнении упражнений предлагается неопредельное отягощение, при котором движение может повторяться неоднократно (10-30 раз). Как пример, можно назвать лазание по канату, подтягивание на перекладине, стибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание на одной ноге и другие.

После небольшого отдыха упражнение может быть повторено. Выполнение упражнений для развития силы этим методом рекомендуется проводить в заключительной части тренировочного занятия.

2. Метод меняющихся нагрузок. Этот метод применяется, когда комбинируются различные упражнения для развития силы. Например: приседания, прыжки, упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса и другие. Метод меняющихся нагрузок больше всего используется для развития силы

3. Упражнения в статическом режиме позволяют выработать способность противодействовать усилиям противника в течение, какого-то времени.

4. Изометрический метод. Занимающиеся принимают некоторую позу (угол в висе, упор, стойка и др.) и удерживают ее до предела. Упражнения нужно подбирать, требующие усилий, чтобы занимающиеся могли удерживать позу 2-8 сек. Чем больше усилий прилагается, чем меньше времени может удерживать позу, тем эффективнее воздействие нагрузки.

5. Уступающий метод. К соответствующим мышцам прилагается сила, намного больше, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. В результате предельно напряженная мышца растягивается. В этом случае развивается сила, иногда значительно превосходящая силу, которую мышца может развить при динамическом режиме работы. Наиболее типичными для этого метода являются упражнения с партнером (упражнения с сопротивлением), прыжки с высоты и другие.

ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ - как физическое качество, это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности. В процессе тренировки спортсмену предъявляется требование выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности.

Выполнение этого требования зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и от умения наиболее рационально расходовать свои силы.

Таким образом, стремясь развить общую выносливость, следует так использовать упражнения, чтобы они, воздействуя на организм, увеличивали функциональные возможности дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной системы.

С этой целью используются следующие методы:

1. Метод увеличения времени выполнения упражнений предполагает постепенное нарастание времени, отводимого на занятиях на выполнение одного и того же упражнения. Интенсивность упражнений не меняется;

2. Метод увеличения интенсивности (темпа) упражнений. Интенсивность определяется количеством повторения упражнения в один и тот же промежуток времени. Увеличение темпа выполнения упражнения увеличивает нагрузку и требует быстрого развертывания дыхательных процессов. Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности.

ОБЩАЯ БЫСТРОТА - это способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия. Быстрота зависит от:

- быстроты реакции;
- соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия;
- частоты смены одних движений другими;
- совершенства выполнения технических действий.

Быстрота реакции зависит от быстроты протекания нервных процессов, их подвижности, быстроты смены возбуждения и торможения. Быстрота двигательной реакции совершенствуется с помощью общеразвивающих упражнений, когда спортсмен, выполняя определенное действие, должен реагировать, возможно, быстрее на различные раздражители (слуховые, зрительные, тактильные).

Чтобы развить соотношение силы мышц и перемещаемой массы, используют метод выполнения упражнений в облегченных условиях. Упражнение выполняется с нагрузкой, меньшей, чем обычно, но с максимальной быстротой. Затем, многократно повторяя упражнение, постоянно доводят нагрузку до нормы, стремясь сохранить быстроту. Выполнение общеразвивающих упражнений, требующих быстрой смены

одних движений другими, способствует развитию быстроты движений. С этой целью выполняют специальные упражнения.

ОБЩАЯ ЛОВКОСТЬ - это способность быстро и наилучшим образом решать задачи различными способами.

Ловкость измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. Если спортсмен не успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий - это говорит о недостатке ловкости.

Ловкость зависит от координационной сложности двигательного действия и требований точности действия. Для развития ловкости необходимо:

- совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители;
- совершенствовать координировать различные движения.

Совершенствование работы различных анализаторов осуществляется общеразвивающими и специальными упражнениями. Для этого применяют общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером. Эту же задачу помогают решить специальные упражнения: в падениях (самостраховка), имитационные упражнения, простейшие формы борьбы.

Совершенствование способности координировать движения развивается путем усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений.

ОБЩАЯ ГИБКОСТЬ - это способность совершать движения с возможно большей амплитудой.

Для того чтобы увеличить амплитуду движений, нужно упражнениями привести мышцы в такое состояние, чтобы они растягивались до необходимой величины. Упражнения на гибкость следует давать после разогревания, что достигается выполнением упражнений со сравнительно большой нагрузкой.

Различают два вида гибкости: активную и пассивную. Активная гибкость развивается следующими методами:

- Упражнениями, в которых движение сустава доводится до предела за счёт тяги собственных мышц;
- Упражнения, в которых движение сустава доводится до предела, за счёт создания определённой силы инерции (рывков).

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес (самого спортсмена или его партнёра), сила партнёра, вес различных предметов и снарядов.

Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большой частотой или длительно, постепенно доводя движения до максимальной амплитуды.

Занятия другими видами спорта и подвижными играми направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения.

Гимнастика и акробатика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Гимнастика и акробатика: различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке; упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине; простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь); прыжки через козла, коня с подкидным мостиком; упражнения со скакалкой; стойки на голове, на руках, на лопатках; различные кувырки: вперед, назад, боком, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат»

напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх; прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Спортивные игры развивают разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление.

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

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

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

Легкая атлетика: кроссовый бег, бег на короткие и средние дистанции, техника высокого и низкого старта; бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту; прыжки и подскоки; прыжок в длину с места; челночный бег 3x10 м.

Тяжелая атлетика: техника выполнения упражнений со штангой, жим, рывок, приседание со штангой.

Подвижные игры и эстафеты: различные подвижные игры на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость; эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием; комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр.

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

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка обучающегося представляет собой воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой достижений в спортивной борьбе; она направлена на максимально возможное развитие данных способностей.

Целью специальной физической подготовки является развитие атакующих качеств и определяется задачами:

-развитие координационных и скоростно-силовых способностей, специальных двигательных реакций;

-развитие специальной выносливости.

Физические способности, формирующие цельность движений и действий, рассматриваются в одной системе. Развитие специальных двигательных реакций. Сила бойца и быстрота движений определяют главные атакующие действия. Ударные движения характеризуются «взрывными» способностями мышц, последовательностью и согласованностью их сокращений (техникой исполнения движения).

Развитие силы и быстроты движений включают упражнения:

- толчковые (медицинбол, ядро, штанга, отжимание в упоре, камни и др.);
- бросковые (мячи, камни, граната и др.);
- ударные (боксерский мешок, груша, кувалда, удары с отягощением, эспандером и др.);
- беговые «взрывные» (ускорения в гору, бег по песку, глубокому снегу, мелководью, с отягощением на ногах, с препятствиями и др.);
- прыжки на скакалке стоя, в приседе на двух и одной ноге, с двойными оборотами;
- выпрыгивания с подниманием бедра, голени, из приседа, с отягощением и др.

Развитие координационных и скоростно-силовых способностей.

Для развития координационных способностей рекомендуется упражнения связанные с нормированием вариативных двигательных навыков.

Борец, обладающий навыками выполнения различных упражнений, легче и быстрее обучается новому упражнению или приему.

Для выполнения правильных действий в меняющейся обстановке необходима хорошая общая и специальная подготовленность.

Общие координационные способности борцов должны совершенствоваться в рамках общей технической подготовки с использованием в основном общеподготовительных упражнений, общеподготовительных методов тренировки.

Специальные координационные способности совершенствуются в процессе технической подготовки с применением специально подготовительных и особенно соревновательных упражнений и методов тренировки; общие координационные способности – в процессе общей физической подготовки, а специальные – в процессе специальной и физической подготовки.

Кроме того, борцу приходится действовать в ограниченный отрезок времени. Следовательно, это связано с временем его реакции и готовности к действию, что характеризует быстроту. Поэтому координация лучше проявляется в состоянии высокой тренированности спортсмена.

Помимо всего, координация борца проявляется при достаточном уровне морально – волевой подготовленности (в частности, таких качеств, как смелость и решительность), а также при хорошем психическом состоянии (общий эмоциональный подъем, самочувствие и др.).

Используются специально-подготовительные, имитационные упражнения с партнёром, многократное проведение поединка с одним или несколькими партнёрами, тренировочные поединки соревновательного характера в течение времени, превышающего правила соревнований, работа на снарядах с различными тактическими задачами и интервалами отдыха, упражнения с отягощением и сопротивлением.

СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛА - это способность получать оцениваемый положительно результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или с минимальной суммарной затратой энергии.

Основным методом совершенствования способности рационально использовать силу являются поединки.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ - способность добиваться результата с наименьшей затратой энергии. Чем выше результат и меньше времени затрачивает на это спортсмен, тем выше показатель его специальной выносливости. Опытный спортсмен может проявить большую выносливость в поединке, чем новичок, хотя последний может быть лучше физически развит. Повышение функциональных возможностей борца - только одна сторона, обеспечивающая его высокую работоспособность. Вторая, не менее важная сторона - экономичность деятельности, т.е. снижение уровня утомления при сохранении нужного уровня работоспособности.

СПЕЦИАЛЬНАЯ БЫСТРОТА - способность достигать результата деятельности при минимальной скорости движений. Минимальная скорость движения чаще всего

субъективна. Для соперника она может быть максимальной. В то же время способность выполнять приёмы медленно и с высоким результатом – показатель степени развития специальной быстроты, и одновременно – показатель мастерства.

Совершенствование выполнения технических действий позволяет увеличить быстроту движений спортсмена.

Уменьшение времени выполнения действия идет за счет:

- изменения последовательности выполнения элементов технического действия;
- сложения скоростей движения;
- сложения сил;
- уменьшения пути движения;
- уменьшения момента инерции;
- уменьшения плеча рычага.

Изменение последовательности выполнения элементов действия идет путем наслоения элементов. В этом случае несколько элементов, обычно изучаемых последовательно один за другим, выполняются слитно одним движением или в измененной последовательности.

Сложение скоростей при выполнении технического действия позволяет значительно увеличить быстроту. Для этого строится несколько измененная структура выполнения действий. Сложение скоростей происходит за счет одновременного движения различных звеньев тела.

Сложение сил позволяет увеличить ускорение, которое придается телу спортсмена при выполнении атакующих или защитных действий. Если при выполнении приема телу противника придать большее ускорение, то прием будет выполнен быстрее. Для придания большего ускорения следует к телу приложить большую силу.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛОВКОСТЬ – способность выполнять результативно минимальное количество действий, добиваться результата минимальным количеством приемов.

Ловкость как способность решать новые двигательные задачи в процессе поединка может быть наиболее эффективна в том случае, когда спортсмен имеет заранее известный ответ на каждую возникающую двигательную задачу.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ГИБКОСТЬ - способность успешно (результативно) выполнять действия с минимальной амплитудой.

Большая амплитуда движений суставов позволяет борцу выполнять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов с большой амплитудой делает их более эффективными и результативными. Если амплитуда движения атакующего меньше, чем амплитуда движения противника для защиты, то защита будет успешной.

Наряду с физической подготовкой большое место в спортивной тренировке занимают практические разделы технической и тактической подготовки спортсмена.

Спортивная техника представляет собой более или менее совершенные способы выполнения соревновательных действий, а спортивная тактика является формой объединения всей совокупности данных действий в процессе достижения соревновательной цели. Этим объясняется теснейшая взаимосвязь технической и тактической подготовки спортсмена, которые можно разделять лишь условно.

Техническая подготовка

Техническая подготовка борца направлена на овладение и совершенствование техники спортивной борьбы. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность.

Техническая подготовка в борьбе греко-римского стиля.

Техника борьбы в партере.

перевороты скручиванием:

1-рычагом защита:

- а) прижать захватываемую руку к туловищу
- б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи встать в стойку.

контрприёмы:

- а) переворот за себя за разноимённую руку под плечо.
- б) переворот за себя за разноимённое плечо.

2-захватом рук сбоку защита:

- а) отвести дальнюю руку в сторону
- б) выставить дальнюю ногу вперёд и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку.
- в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота.

контрприёмы:

- а) переворот за себя за одноимённое плечо
- б) переворот за себя за разноимённую руку под плечо.

3-за себя захватом рук сбоку защита:

отвести дальнюю руку в сторону контрприёмы:

переворот за себя за одноимённую или разноимённую руку, под плечо. перевороты забеганием: 1-захватом шеи из-под плеча защита:

- а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею
- б) прижимая плечо к себе, выставить ногу в сторону переворота

контрприёмы:

- а) выход наверх выседом
- б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после освоения одноимённого приёма в стойке).

2-с ключом и предплечьем на шее защита:

- а) лечь на бок спиной к атакующему и снять его руку с шеи или упереться рукой в ковёр
- б) упираясь свободной рукой в ковёр принять положение высокого партера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

контрприёмы:

- а) выход наверх выседом
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо
- в) бросок за запястье перевороты переходом:

1-с ключом и захватом подбородка защита:

- а) не давая перевести себя на живот, упереться свободной рукой в ковёр и отставить ногу назад между ногами атакующего
- б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и выставить другую руку и ногу в сторону переворота контрприёмы:

а) выход наверх выседом

- б) бросок подворотом захватом руки через плечо 2-с ключом и захватом плеча другой рукой защита: а) лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота

контрприёмы:

- а) выход наверх выседом
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо захваты руки на ключ:

1- одной рукой сзади защита:

выставляя руку вперёд, отставить ногу назад, между ног атакующего.

2-двумя руками сзади защита: выставляя соединённые в крючок руки вперёд, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать встречное движение туловищем в его сторону.

3-с упором головой в плечо защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

4-толчком противника в сторону защита:

в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу

5-рывком за плечи защита:

в момент рывка за плечи – выставить руки вперёд способы освобождения руки, захваченной на ключ:

а) выставить вперёд на колено ногу, соответствующую захваченной на ключ руке, одновременно рывком рукой вперёд освободиться от захвата

б) выставляя вперёд и в сторону атакующего ближнюю ногу, находящуюся между его ног, повернуться к нему грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ контрприёмы при захвате

руки на ключ:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо

б) бросок захватом руки за запястье

примерные комбинации приёмов:

а) переворот захватом руки сбоку – отвести дальнюю руку в сторону – переворот рычагом

б) переворот захватом руки сбоку – выставить дальнюю ногу вперёд и повернуться грудью к атакующему – переворот за себя захватом руки и шеи.

Техника борьбы в стойке

перевод рывком за руку:

защита:

зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку

контрприёмы:

а) перевод рывком за руку

б) бросок подворотом захватом за руки через плечо

в) бросок за запястье перевод нырком с захватом шеи и туловища:

защита:

а) захватить разноимённую руку атакующего за плечо

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

контрприёмы:

а) бросок подворотом захватом руки под плечо

б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу

в) бросок за запястье и шею броски подворотом:

1. Захватом руки (сверху, снизу) и шею

защита:

приседая отклониться назад и захватить свободной рукой руку атакующего на шее, или упереться свободной рукой в его поясницу.

контрприёмы:

а) сбивание за руку и шею

б) бросок прогибом с захватом туловища (с рукой)

в) перевод за туловище (с рукой) сзади

2. Захватом руки через плечо защита:

выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего контрприёмы:

а) перевод рывком за руку

б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сбоку

примерная комбинация приёмов: перевод рывком за руку – зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку – перевод рывком за другую руку.

Тактика. Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приёмов.

Подготовка к соревнованиям. Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам.

Техническая подготовка в грэпплинге.

Техника грэпплинга включает в себя большое количество разнообразных эффективных приемов борьбы без использования одежды.

Технические действия в «грэпплинге» можно разделить на следующие группы приемов: клинч, броски и сваливание, болевые приёмы и удушение, позиционная борьба, ускользание, перевороты (свипы).

Клинч.

Под клинчем понимается борьба спортсменов в положении стоя с участием верхней половины тела. Клинч используется борцом для того чтобы подготовить бросок либо сваливание, либо для защиты от проведения атакующих действий в стойке.

Броски и сваливание.

Бросок и тэйкдаун. Бросок - это техника, с помощью которой один из борцов выводит из равновесия другого, поднимает его в воздух и ударяет о землю.

Броски характерны своей амплитудностью и красотой.

Цель броска - получить преимущество, выводя соперника из строя сильным ударом о землю, либо получение преимущественного положения в партере.

Тэйкдаун отличается от броска тем, что он проводится без подъёма противника в воздух и без характерной для броска амплитудности.

По своей сути тэйкдаун представляет собой сваливание противника на землю, чтобы продолжить схватку там.

Болевые приёмы подразделяются на:

- рычаги, с помощью которых сустав оппонента двигается по прямой вне его нормального диапазона движения;
- узлы, с помощью которых сустав оппонента вращается по своей оси вне его нормального диапазона движения;
- ущемления, с помощью которых мускул противника сжимается между костями (обычно голени и предплечья), либо ущемления, которые расширяют, разделяют сустав.

Позиционная борьба.

Позиционная борьба это перевод и фиксация соперника в такие положения, в которых он способен только к защите, и не может сам атаковать.

Различают следующие виды позиций:

- гард;
- полугард;
- удержание сбоку (сайд маунт);
- удержание со спины (бэк маунт);
- удержание верхом (маунт);
- удержание со стороны головы («север-юг»);
- «колени-на-животе»;
- «распятие».

Ускользание.

Ускользание это технические действия в результате которых борец изменяет невыгодную борцовскую позицию на выгодную.

Например, когда лежащему спортсмену удается вернуться в положение стоя, либо когда спортсмену, к которому применяют болевой приём или удушение, удается

выскользнуть из него, либо когда спортсмен будучи в невыгодной позиции возвращает себя в положение гарда.

Переворот (свип).

Под переворотом (свипом) понимается смена невыгодной позиции на выгодную с помощью переворота противника.

Правила и техника «грепплинга» учат противостоять любому противнику, применяя к нему эффективные техники борьбы не только в партере, но и борьбе в стойке.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, посредством многократного их проведения в стандартных ситуациях; в условиях перемещения противника; при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприёмов стоя, лежа. Ведение противоборства с противником в условиях взаимного сопротивления. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

При обучении технике превалирует установка на опережение формирования технического мастерства. Суть данного положения состоит в том, что на всех этапах спортсмены постепенно усваивают динамическую структуру двигательных навыков в том режиме, который реализуется в соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка

Тактика – это действия, поведение борца на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели в каждом из них. В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления.

Тактическая подготовка направлена на формирование способности борца к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический, моторный и исполнительный компоненты, то есть технику спортивных движений и стратегию борьбы.

Тактика проведения захватов, бросков, удержаний. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий для проведения захватов, бросков.

Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определённых движений или усилий со стороны противника и скрывание собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

Тактика ведения поединка: - сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); - постановка цели поединков (победить, не дать победить противнику) - проведение поединка по формуле 1,5 минуты в стойке, 0,5 минуты в партере; - перед поединком с конкретным противником задумать проведение конкретных бросков, технических и тактических действий и в поединке добиться их успешного выполнения.

Тактика участия в соревнованиях.

Планирование соревновательного дня (режима отдыха, режима питания, питьевого режима).

Анализ проведенного соревновательного поединка. Анализ соревновательного дня. Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий спортсмена выбранным видом спорта и выступлениями в соревнованиях.

Основное содержание направленности педагогического процесса тактической подготовки состоит в формировании высокого уровня технико-тактического мастерства борца и навыка его использования вне зависимости от уровня соревнований и мастерства соперника.

При планировании тактики действий борца на конкретных соревнованиях необходимо обращать внимание на составление тактического плана с известным соперником и его реализация.

4.3. Профилактика травматизма на занятиях спортивной борьбой

Основные причины травматизма на занятиях спортивной борьбой:

- недостаточная методическая подготовленность тренера-преподавателя к проведению занятий;
- отсутствие навыка страховки партнера и само страховки;
- нарушение дисциплины занимающимися в процессе тренировочного занятия;
- участие в соревнованиях без достаточного уровня подготовленности;
- начало тренировок после болезни без периода необходимого восстановления;
- отсутствие систематического медицинского контроля, в том числе допуск к соревнованиям спортсменов, которые своевременно не прошли диспансеризацию и другие.

Требования к занимающимся в целях обеспечения безопасности: приходить на занятия только в дни и часы, указанные тренерско-преподавательским составом в соответствии с расписанием занятий, находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера-преподавателя, выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава, иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти минут после окончания учебных занятий.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях самбо:

- Все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
- Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
- Во время тренировочного поединка по сигналу тренера-преподавателя самбисты немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории.
- После окончания занятия организованный выход занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.
- Следует проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера-преподавателя.
- Строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера-преподавателя.
- Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.

Во всех случаях подобных нарушений с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение; иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся; строго

соблюдать правила организации и проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований; строго руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра и не допускать ни одного случая участия в соревнованиях спортсменов недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

Для профилактики травматизма следует своевременно и систематически напоминать юным борцам правила техники безопасности и устранять возможные причины травматизма.

4.4. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план раскрывает последовательность разделов и тем предлагаемого курса и количество часов, выделенных на их освоение, соотношение теоретических и практических занятий. Тренер- преподаватель имеет право самостоятельно распределять часы по темам в пределах установленного времени.

Учебно-тематический план представлен в приложении № 1.

5. Материально-технические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Ковер борцовский (12x12 м)	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	1
4.	Гири спортивные	штук	2
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Манекены тренировочные для борьбы	штук	2
7.	Мат гимнастический	штук	5
8.	Мяч футбольный	штук	1
9.	Скакалка гимнастическая	штук	12
10.	Скамейка гимнастическая	штук	2
11.	Стенка гимнастическая	штук	2

6. Информационно-методические условия реализации дополнительной общеразвивающей программе

1. Греко-римская борьба. Коллектив авторов под общей редакцией Ю.А. Шулика (И.И. Иванов, А.С. Кузнецов, Р.В. Самургашев, Ю.А. Шулика): учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте - Ростов н/Д:Феникс, 2004. – 800 с.

2. Игуменов, В.М., Подливаев, Б.А. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.

3. Семенов, А.Г. Греко-римская борьба: учеб. / А.Г. Семенов, М.В. Прохорова. – М.: Олимпия-Пресс, 2005. – 256 с.

4. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.І. Пропедевтика. – М.: Советский спорт, 1997. – 288 с.: илл.129

5. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.ІІ. Кинезиология и психология. – М.:

Советский спорт, 1998. – 280 с.: илл.

6.Кривошапкин П.И., Подливаев Б.А., Филиппов Н.С. Биомеханические основы общей и специальной физической подготовки юных борцов: монография / . Якутск, изд. дом СВФУ, 2020 - 192 с.

7.Кузнецов, А.С. Организация многолетней технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе. – Наб. Челны: Изд. Камского политехнического института. 2002. 325 с.

8.Кузнецов, А.С. Правила соревнований по греко-римской борьбе и их толкование / А.С.Кузнецов. – М.: Физическая культура. 2012. – 112 с.

9.Мамиашвили, М.Г. Индивидуализация предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.Г. Мамиашвили. – М., 1998. – 22 с.

10.Малиновский, С.В. Программированное обучение в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1976. – 112 с.

11.Малиновский, С.В. Моделирование тактического мышления. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 189 с.

12.Миронов, В.Д. Реализация действий атакующего борца на основе исследования признаков, характеризующих позу противника: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1975. – 20 с.

13.Смертин, Ю.А. Обучение технико-тактическим действиям юных борцов посредством заданий по решению эпизодов поединка: Автореф. дисс... канд. пед. наук. Омск, 1991. – 18с.

14.Шулика, Ю.А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки. Уч. пособие для студентов ИФК.- Краснодар, 1988. – 142 с.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на спортивно-оздоровительном этапе:	≈ 120		
Спортивно-оздоровительный этап	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.