

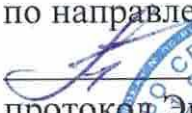
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ «РЕГИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ КАДРОВОЙ
ПОЛИТИКИ»

РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ И ПОДДЕРЖКИ ОДАРЕННЫХ
ДЕТЕЙ В ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ПЕРСЕЙ»»

СОГЛАСОВАНО

Председатель экспертного совета
по направлению «Спорт»

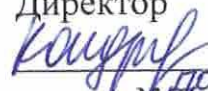
 Н.А. Богатырев
протокол Экспертного совета

№ 3 от «12» июля 2021 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор

 О.Г. Кондратьева
приказ № ДО-У/72/21 от 13 июля 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»**

Срок реализации: 2 недели
Возраст учащихся: 10 - 17 лет

Авторы-составители:

Куликов К.А., тренер по спортивной борьбе (дисциплина: вольная борьба),
МС по спортивной борьбе (дисциплина: вольная борьба)
Нагаева К.М., инструктор-методист ФСО, СШОР «Спарта»

Иркутск, 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вольная борьба является международным видом единоборств. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА). Цель ее - положить противника на лопатки или победить по очкам. Как вид спорта, борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. 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. 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.

Для достижения высокой степени готовности к ведению эффективного поединка в спортивной школе предусмотрена программа спортивной подготовки. Спортивная подготовка – это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с настоящей программой.

Тренировочные сборы - особая эффективная форма тренировочного процесса, связанная с максимальной концентрацией спортсмена на решении поставленных текущих тренировочных задач. Как правило, проведение сборов связано с выездом на удаленные тренировочные базы, обладающие необходимой для решения поставленных задач экологией и инфраструктурой.

Тренировочные сборы позволяют максимально эффективно подготовить спортсменов к предстоящим соревнованиям. Периодизация тренировки спортсменов предусматривает использование в значительных объемах средств физической подготовки в подготовительном периоде, следующем после завершения спортивного сезона.

Помимо повышения функциональных возможностей целенаправленно специализируются и определённые двигательные качества. При этом ударные объёмы такого рода нагрузок используются во время летних лагерей.

В следствии того, что сборы по времени совпадают с каникулярным временем, можно более продуктивно реализовать свободное время воспитанников, укрепить здоровье. Повысить положительный эмоциональный фон спортсменов и провести подготовку следующими органически взаимосвязанными между собой видами подготовки: физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая. Каждый вид подготовки имеет свои определённые цели и задачи, которые определяются не только общими направлениями физического воспитания, но и спецификой вида спорта.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, устанавливающая государственные требования к уровню его физической подготовленности и нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

При разработке и оформлении программы были учтены требования Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральных Государственных образовательных стандартов, Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта РФ от 27.03.2013 г. № 145, Указа Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Постановления Правительства Российской Федерации №540 от 11.06.2014 г. «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

Актуальность программы.

Программа нацелена на совершенствование методики развития специальной выносливости у борцов, а также развития уровня подвижности и лабильности основных функциональных систем, умения осуществить рациональные двигательные действия, способности к эффективному восстановлению, умение решать технико-тактические задачи в условиях прогрессирующего утомления.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат программы: юноши и девушки в возрасте от 10 до 17 лет, интересующиеся общей физической подготовкой.

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Формы и методы обучения.

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы).

Формы организации обучения:

- групповые тренировочные занятия, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся;
- спортивные соревнования.

Отслеживание результатов проводится через:

- наблюдение.

Новизна программы заключается в объединении современных мотивационных технологий, которые направлены на вовлечение детей в социальную практику в сфере физической культуры, развития вида спорта «спортивная борьба» (дисциплина: вольная борьба) и популяризацию комплекса ГТО.

Педагогическая целесообразность программы обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных борцов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техники и тактики в вольной борьбе.

Место проведения занятий: спортивные уличные площадки, спортивный зал, тренажерный зал.

Режим занятий:

Программа рассчитана на 12 дней (72 часа).

Режим занятий – 6 часов в день. 1 учебный час – 45 минут.

Условия реализации программы

Для реализации программы необходимы:

Материально-технический ресурс:

- площадка ГТО-06п (комплектация в соответствии с требованиями Минспорта РФ, приказ № 1134 от 27.12.2019);

- беговая трасса по пересеченной местности – 1 км;
- тир или место, оборудованное для стрельбы;
- игровой спортивный зал;
- уличный стадион (площадка), оснащённый игровым и спортивным оборудованием;

-кабинет физической культуры, оснащённый оргтехникой и компьютерами (ноутбук – не менее 2 шт., многофункциональное устройство, принтер, телевизор);

- секундомеры, не менее 4 шт.;
- силовая лента, не менее 30 шт.;
- перекладина гимнастическая, не менее 2 шт.;
- скамейки гимнастические, не менее 4 шт.;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места, не менее 2 шт.;
- теннисные мячи, не менее 20 шт.;
- мишени для метания (обручи гимнастические диаметром 90 см, закреплённые на стене), не менее 2 шт.;
- рулетка измерительная (3 м., 10 м.), не менее 2 шт.;

- инвентарь для проведения подвижных игр;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- аптечка первой помощи.
- ковер борцовский 12*12 м.

Организационный ресурс:

- поддержание необходимой дисциплины;
- проведение занятий при строгом соблюдении правил техник безопасности и режима.

Кадровое обеспечение.

Данная программа реализуется тренерами, тренерами-преподавателями, педагогами, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Цели и задачи программы.

Цель: формирование физических способностей обучающихся, достижение ими уровня спортивных успехов, соответствующих их способностям; усовершенствование технико-тактических навыков спортсменов, подготовка к соревнованиям по спортивной борьбе (вольная борьба); развитие физических качеств, подготовка обучающихся к сдаче норм ГТО.

Задачи:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по спортивной борьбе;
- получение спортсменами знаний по виду спорта «спортивная борьба», освоение правил и тактики на соревнованиях, изучение истории спортивной борьбы, опыта мастеров прошлых лет;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания способностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Планируемые результаты освоения программы.

Результатом реализации программы является:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- умение применять упражнения, спортивное оборудование, инвентарь, особенности окружающей природы, ландшафта и прочие особенности экологической среды для собственного физического развития, сохранения и укрепления здоровья;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья борцов.

Порядок отбора участников образовательной программы

Отбор участников осуществляется на основании требований, изложенных в настоящей программе, а также общих критериев отбора в Образовательный центр «Персей».

Участники программы должны иметь опыт выступлений и достижения на Всероссийских и региональных соревнованиях. Учитывается разряд и уровень проводимых соревнований согласно Единой всероссийской спортивной классификации (далее – ЕВСК) включенных в Единый календарный план Министерства спорта Российской Федерации**.

***При наличии одинакового разряда двух и более участников, во внимание принимается престижность соревнования, на котором участниками получен разряд, согласно списку соревнований ЕВСК, включенных в Единый календарный план Минспорта РФ.*

Для участия в конкурсном отборе необходимо пройти регистрацию на сайте Образовательного центра «Персей», в ресурсе «Навигатор дополнительного образования Иркутской области».

Список обучающихся, приглашенных для участия в образовательной программе, будет опубликован на официальном сайте Образовательного центра «Персей».

Обучающиеся, отказавшиеся от участия в образовательной программе, будут заменены на следующих за ними по рейтингу школьников.

Учебный план

№	Название разделов	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.	1	1	-	Беседа
2.	Основы знаний по дисциплине вида спорта «Спортивная борьба»	5	5	-	Беседа

3.	Медико-биологическое обеспечение в спорте	5	5	-	Беседа
4.	Технико-тактическая подготовка; ОФП; СФП	50	-	50	Демонстрация упражнений/зачет
5.	Контрольные мероприятия	10	-	10	Контрольное тестирование (нормативы)
6.	Заключительное занятие	1	1	-	
	Итого:	72	12	60	

Календарный учебный график

Раздел	День													
	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день
	количество часов													
Основы знаний по дисциплине вида спорта «Спортивная борьба»		1		1		1		1		1		1		
Медико-биологическое обеспечение в спорте			1		1		1		1		1		1	
Технико-тактическая подготовка. ОФП, СФП		5		5	5	5	5	5	5	5	5	5		
Контрольные мероприятия			5										5	
Всего		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
ИТОГО	72													

Содержание программы

В программе для каждой категории спортсменов поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки дзюдоистов высокого класса.

Процесс подготовки спортсменов по избранному виду спорта в рамках программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой группой.

В рамках программы предусматривается тренировочные и теоретические занятия.

Тренировочные занятия

Структура тренировочного занятия имеет три части.

Подготовительная часть (30—35% от всего времени занятия) предусматривает:

– организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;

– осуществление общей разминки организма занимающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

– осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения дзюдоистов (акробатические, самостраховка, упражнения на борцовском мосту и другие).

Основная часть (60-70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5-10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки, необходимо рекомендовать занимающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Организационные формы проведения занятий:

Групповая – создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь.

Индивидуальная – занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.

Самостоятельная – занимающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

Примерная схема тренировочного занятия для групп спортивной специализации

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть 20 минут	Построение учащихся, постановка задач урока	4–5	Выполняется всей группой или самостоятельно
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	4–5	
	Упражнения общеразвивающего характера	7	
	Специальные упражнения	5–6	
Основная часть 105 минут	Обучение и совершенствование техническим действиям в стойке	15	Борцы распределяются по парам по всей площадке. Совершенствуются приемы индивидуального комплекса.
	Совершенствование изученных действий в учебной схватке	10	Два отрезка по 4 минуты с одним интервалом в 2 минуты.

	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	
	Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке	20–22	Броски выполнять в движении с небольшим сопротивлением противника от центра к краю.
	Активный отдых	2–3	Беседа о возможностях применения изученного броска
	Совершенствование приемов комбинаций индивидуального комплекса	15–17	Опробование приемов в различных ситуациях
	Учебно–тренировочная схватка	16	Три отрезка по 4 минуты с двумя минутными перерывами
	Спортивные игры, эстафеты	13	
Заклю- читель- ная часть 10 минут	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5–6	
	Подведение итогов, разбор тренировки	4–5	Указать ошибки, отметить наиболее успевающих

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий

К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский контроль, инструктаж по технике безопасности и имеющие письменное разрешение родителей (для учащихся до 17 лет).

Занятия проводятся в помещениях, оснащённых автоматической системой пожарной сигнализации, достаточным освещением, и температуры не ниже +18°. Также занятия проводятся на уличных спортивных площадках, отвечающие общим требованиям.

На спортивной одежде не должно быть пуговиц, пряжек, застёжек, карманов.

Часы, украшения (серьги, кольца, медальоны, крестики и т.п.) перед занятиями необходимо снимать.

Запрещается принимать пищу во время тренировок и непосредственно перед тренировкой.

Необходимо строго соблюдать указания тренера по выполнению технического действия, начало и окончание упражнения выполнять только по команде тренера.

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения проводятся с соблюдением необходимого интервала и дистанцией между занимающимися спортсменами.

При проведении приёмов (бросков) соблюдать правила страховки и само-страховки. При подаче сигнала о сдаче необходимо немедленно прекратить выполнение приёма. Не допускается проведение запрещённых правилами (опасных) технических действий.

При возникновении опасной ситуации нужно немедленно прекратить выполнение приёма.

Упражнения на снарядах выполнять только с разрешения тренера, на исправном оборудовании и при наличии под снарядом мата.

Теоретическая подготовка

Под теоретической подготовкой борца следует понимать педагогический процесс формирования у лиц, проходящих спортивную подготовку, системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных научных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики борьбы.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий для спортсменов различного возраста следует отражать такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

Формирование знаний по освоению содержания борьбы и формированию здорового образа жизни способствует повышению качества теоретической подготовленности спортсменов различного возраста. Обычно, теоретическая подготовка проводится тренером во время тренировочного занятия. Ее можно организовать в форме сообщения, беседы, лекционного занятия, семинара.

Сообщение включает краткий обзор сведений по какому-либо вопросу, имеет незначительную продолжительность 3–5 минут. Рекомендуется для применения в тренировочном процессе. Возможно также проведение занятий по теоретической подготовке в форме бесед. Беседа занимает 20–40 минут в зависимости от тематики. Для спортсменов старшего возраста могут проводиться лекции. Продолжительность лекции до 1 часа.

Лекционный материал призван сформировать у спортсменов теоретический базис, необходимый для: правильного понимания значения физической культуры в жизни каждого человека, понимания сути происходящих процессов в организме, освоения принятой терминологии, ознакомления с историей развития вольной борьбы в России.

Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

№ п/п	Тема	Содержание
1.	Физическая культура и спорт	Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.
2.	Краткий обзор развития спортивной борьбы	История создания спортивной борьбы. Сведения о развитии борьбы в России. Лучшие спортсмены. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты.

4.	Основы знаний по гигиене, закаливанию, режиму и питанию	Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Понятие об основных гигиенических мероприятиях в режиме дня спортсмена рациональное питание, полноценный сон, питьевой режим.
5.	Врачебный контроль и самоконтроль	Значение и содержание врачебного контроля; самоконтроль над организмом; спортивный массаж.
6.	Основы техники и тактики	Общие понятия о технике и тактике борьбы. Задачи технической и тактической подготовки.
7.	Общая характеристика спортивной тренировки	ОФП; СФП
8.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней тренировки
9.	Психологическая подготовка	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.
10.	Правила соревнований	Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях.

Техническая подготовка

Техническая подготовка является основой мастерства борца. Без навыков выполнения достаточного арсенала отдельных операций (перемещений, захватов, рывков, тычков, упоров, швунгов и т.п.) и их устойчивых совокупностей (приемов атаки, защиты, контратаки, выведений из равновесия, угроз и других отвлечений соперника) нельзя стать спортсменом высокой квалификации.

В технике спортивной борьбы выделяются следующие структурные элементы:

а) основа техники – совокупность звеньев и черт двигательного действия, необходимых для решения задач противоборства конкретным способом (согласованность движений, порядок проявления мышечных сил);

б) главное звено (звенья) техники – наиболее важная часть конкретного способа решения задачи противоборства, реализуется за минимальный отрезок времени, требует проявления максимальных усилий (выведение противника из равновесия при выполнении броска, применение техники болевого приема);

в) детали техники – отдельные составляющие техники, в которых проявляются индивидуальные особенности дзюдоистов (не принципиальные).

Требования к технике спортивной борьбы

Результативность – характеризуется эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью.

Эффективность – соответствие техники решению задач противоборства и достигаемым конечным результатам, имеет взаимосвязь с другими видами подготовленности спортсменов.

Стабильность – определяется помехоустойчивостью техники (единообразное выполнение действий при противодействии соперника, нарастании утомления и др.).

Вариативность – предполагает внесение целесообразных изменений в детали действия, а при необходимости и в общую структуру, применительно к условиям его выполнения (приспособление к конкретному сопернику, дефицит времени, постоянное изменение ситуации и др.).

Экономичность – рациональное использование энергии и усилий борцами при выполнении технических действий за минимальное время.

Общая и специальная физическая подготовка

СФП в тренировочных группах	
Поединки для развития силы	на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.
Поединки для развития быстроты	в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия.
Поединки для развития выносливости	в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.
Поединки для развития ловкости	поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.
ОФП в тренировочных группах	
Посредством гимнастики	
быстроты	бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места
ловкости	челночный бег 3х10 м.
выносливости	– бег 400 м, кросс – 2–3 км.
силы	подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей – 2–3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.
выносливости	сгибание рук в упоре лежа
быстроты	подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время.
ловкости	стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, ползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу.
гибкости	упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).
Посредством тяжелой атлетики	
Силы	поднимание гири, штанги.
Быстроты	
Спортивная борьба	
Гибкости и быстроты	забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину.
Ловкости	партнер на четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину.

Силы	партнер на плечах – приседания. С сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедрах, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, ползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).
Спортивные игры.	Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это процесс приобретения и совершенствования борцами тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления в ходе тренировочной и соревновательной деятельности.

Основой тактической подготовки в спортивной борьбе является изучение общих положений тактики борьбы, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализ тактики сильнейших спортсменов, разработка тактического плана, сбор и анализ информации о сильнейших соперниках.

Задачи тактической подготовки борцов: изучить общие положения тактики; освоить тактические действия в стандартных и вариативных условиях; создать целостное представление о тактике противоборства; сформировать индивидуальный стиль ведения поединка.

Средства тактической подготовки борцов – это тактические упражнения (специально-подготовительные или соревновательные упражнения, направленные на решение тактических задач). В содержании тактического упражнения моделируются ситуации противоборства, а при необходимости и внешние условия соревнований.

В подготовке борцов тактические упражнения могут дополняться включением в тренировочный процесс сбивающих факторов:

- смена противников в поединке для одного борца;
- удлинение (укорочение) времени поединка;
- противоборство на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площадке;
- с форой («обусловленным преимуществом для соперника»);
- в условиях дефицита времени;
- предвзятого судейства.

Волевая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств средствами борьбы включают упражнение на решительность, настойчивость, выдержку, смелость.

Решительность: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

Настойчивость: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, удержаний, болевых приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержка: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелость: поединки с более сильным противником.

Нравственная подготовка

Упражнения для развития нравственных качеств средствами борьбы включают упражнения на развитие трудолюбия, взаимопомощи, дисциплинированности, инициативности.

Трудолюбие: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощь: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированность: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций учебно-тренировочного коллектива дзюдо.

Инициативность: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения бросков, удержаний, болевых), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

Медико-восстановительные мероприятия

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Для восстановления работоспособности необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей борцов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

1. Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

2. Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

3. К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

а) гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

б) физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36–38° и продолжительности 12–15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23–28° и продолжительности 2–3 мин;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1–2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80–90°, 2–3 захода по 5–7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэрионизаций, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как 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 т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

Антидопинговые мероприятия

В целях повышения уровня осведомленности борцов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары. Рекомендуемые темы:

- последствия применения допинга для здоровья;
- последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
- антидопинговые правила;
- принципы честной игры.

При работе необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до дзюдоистов материал.

Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач тренировочного процесса является подготовка борца к роли помощника тренера, инструктора, участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Методические указания для проведения промежуточной аттестации

Оценка степени освоения программы включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта «Спортивная борьба», и проводится в соревновательной обстановке в конце соответствующего этапа обучения.

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее, чем на 80 % упражнений комплекса контрольных нормативов по виду спорта.

Контрольные нормативы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 21 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 10 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения программы

1. Галковский Н. М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК. Под ред. Н.М. Галковского. – М.
2. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отделений) физ. воспитания пед. учеб. заведений. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с
3. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 1960. – 484 с.
4. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК. / Под ред. Н.М. Галковского, А. З. Катулина. – М.: ФИС, 1968. – 584 с.
5. Спортивная борьба: Учебник для ИФК. / Под ред. А. П. Купцова. - М.: ФИС, 1978. 424
6. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техн. и инст. физ. культ, (пед. фак.) / Под ред. Г. С.Туманяна. – М.: ФИС, 1985. – 144 с.
7. Ленц А. Н. Тактика в спортивной борьбе.
8. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М.: ФИС, 1984. – 144 с.
9. Юшков О. П., Мишуков А. В., Джгамадзе Р. Г. Спортивная борьба: Книга для тренеров. – М., 1977. – 83 с
9. Сопов В.Ф. «Теория и методика психологической подготовки в современном спорте» Издательство: М.: Кафедра психологии РГУФКСиТ. Год: 2010 стр.120
10. Курашвили В.А. «Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии» Издательство: Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта. Год: 2008 стр. 114
11. Журавлёв Д.В. «Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена» Издательство: Питер год 2009 стр. 120
12. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: ФиС, 1979. Психология спорта высших достижений /Под ред. А.В. Родионова. - М.: ФиС, 1979.
13. Кретти Дж. Б. Психология в современном спорте. - М.: ФиС, 1978.
14. Пуни А.Ц. Состояние психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. – Л. Вопросы психологии спорта.
15. Борьба Греко-римская программа «Программа спортивной подготовки для спортивных школ, специализированных школ олимпийского резерва» Б.А.Подливаев
16. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба;
17. «Единая всероссийская спортивная классификация 2006-2009». Федеральное агентство по физической культуре и спорту РФ. М.; 2007.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения программы

1. www.minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации
2. [Федерация спортивной борьбы России \(wrestrus.ru\)](http://Federation.sportivnoy.boryby.Rossii.wrestrus.ru) – Федерация спортивной борьбы Российской Федерации
3. www.rusada.ru – Российское антидопинговое агентство

4. www.wada-ama.org – Всемирное антидопинговое агентство
5. www.roc.rum – Олимпийский комитет России
6. www.olympic.org – Международный олимпийский комитет
7. www.bmsi.ru – Библиотека международной спортивной информации

Материально-техническая база и инфраструктура, необходимая для осуществления спортивной подготовки

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№	Наименование	Количество
1	Зеркало травмобезопасное 1800x800	8
2	Хореографический станок 2 рядный напольный БУК-2000 (сечение жерди 50 мм, длина жерди 2000 мм)	3
3	Помост сборно\разборный для проведения тренировок и соревнований по фитнес и спортивной аэробике 9 метров на 9 метров.	1
4	Акустическая система Sony MHC-V42D	2
5	Палки деревянные гимнастические 120 см	20
6	Мат гимнастический, поролон, тент, 200x100x10 см	6
7	Набор: Турнирные шахматы "Баталия №5" (с утяжелителем) Шахматы турнирные утяжеленные в комплекте с доской 400*200*55) + Часы КВАРЦ "КЛАССИКА" Часы шахматные кварцевые (Модерн) LEAP RQ9905 200*125*55 мм	10
8	Шахматная демонстрационная доска Гроссмейстер 100*100см с фигурами (железо)	1
9	Стоялки гимнастические WORKOUT C3 (32 мм)	20
10	Мат фляк-тренер (Диаметр 80, толщина 35)	1
11	Мяч баскетбольный Jögel JB-300 №6 (для юношей и девушек от 12 до 16 лет)	23
12	Мяч баскетбольный Jögel JB-400 №7 (для юношей 17 лет и старше)	10

13	Мяч баскетбольный Jögel JB-500 №5 (для детей 7-10 лет)	14
14	Мяч волейбольный Jögel JV-400	20
15	Насос электрический Bestway 220B (от сети)	3
16	Насос для мячей с иглами BODY FORM BF-P02	4
17	Скакалка скоростная Torneo (длина 3,1 м.)	20
18	Скакалки обычные (длина - 3 м.)	20
19	Коврик туристический 1800х600	100
20	Канат для лазания х/б, диаметр 5 см, длина 5-6 м	2
21	Жгут эспандер 4м	30
22	Ролик для разминки	30
23	Кушетка массажная размер (Д*Ш*В) 180*60*70 см	1
24	Весы спортивные высокоточные Арт. AC-2121	1
25	Секундомер электронный "TORRES Stopwatch"	5
26	Мяч футбольный Jögel JS-1100 Urban №5	20
27	Мяч футбольный JS-460 Force №5 Jögel	20
28	Манишка детская "TORRES" двухсторонняя	30
29	Мини-ворота для футбола.	2
30	Диск балансирующий FA-201 зеленый Starfit	5
31	Мяч для регби "GILBERT G-TR3000"	5
32	Медбол GB-703, 1 кг, красный	2
33	Медбол GB-703, 2 кг, оранжевый	2
34	Медбол GB-703, 3 кг, желтый	2
35	Медбол GB-703, 5 кг, синий	2
36	Эспандер гироскопический кистевой	10
37	Модульный массажный коврик OPTO Набор №10 Ассорти	2
38	Эспандер "TORRES латеральный" AL0045	15
39	Полусфера "BOSU" GB-501 с эспандерами, с насосом, зеленый Starfit	2
40	Sand Bag PROFI-FIT, 15кг	2
41	Лестница координационная JA-232, 6 м Jögel	2
42	Стол теннисный Start line Game Outdoor-2 с сеткой	2
43	Сетка для настольного тенниса Screw-in с креплением винт, черный Roxel	6
44	Теннисная ракетка Start line Level 200 New	20
45	Мячи Start line Club Select 1* New	50
46	Набор для бадминтона Steeltec 216, синий Wish	20
47	Набор воланов для бадминтона S-505, перо, Wish	20
48	Сетка волейбольная	4
49	Мяч баскетбольный JB-300 №6 Jögel	20
50	Мяч баскетбольный JB-400 №7	5
51	Мяч баскетбольный JB-500 №5	10
52	Гриф для штанги POB86-20BO-50	1
53	Диск обрезиненный, чёрного цвета, 51 мм, 2,5 кг Atlet	8
54	Диск обрезиненный, чёрного цвета, 51 мм, 5 кг Atlet	8
55	Диск обрезиненный, чёрного цвета, 51 мм, 10 кг Atlet	4
56	Диск обрезиненный, чёрного цвета, 51 мм, 15 кг Atlet	4
57	Диск обрезиненный, чёрного цвета, 51 мм, 20 кг Atlet	4
58	Стойка DFC для хранения дисков диаметром 51 мм	4
59	Замки для штанги	2
60	Гиря Титан 6 кг	2

61	Гиря Титан 10 кг	2
62	Гиря Титан 12 кг	2
63	Гиря Титан 24 кг	2
64	Гиря Титан 32 кг	2
65	Стойка для гирь	1
66	Скамейка с регулируемым уровнем спинки	1
67	Стойка для медболов	1
68	Мобильная баскетбольная стойка 50" DFC STAND50P	2
69	Сетка для баскетбольного кольца	2
70	Стойка для приседаний WEIDER PRO 7500	1
71	Зеркало 1,80x80 см	15
72	Зеркало 1,80x60 см	2
73	Прямая скамья для прессы	1
74	Тренажер для мышц спины	1
75	Силовой тренажер (кроссовер) со встроенными весами	1
76	Комплект гантелей	1
77	Стойка под гантели	1
78	Гантеля сборная	4
79	Дорожка беговая	1
80	Велотренажер	1