

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Дядьковская средняя школа» муниципального образования –
Рязанский муниципальный район Рязанской области**

«УТВЕРЖДЕНА»

На педагогическом Совете

от 29.08.2024 года

Приказ №27/ОД

Директор



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивная борьба»**

Возраст обучающихся – 7-16 лет

Разработчик программы:

педагог дополнительного образования

Бузилкин Дмитрий Андреевич

Рязанский район
2024

Содержание:

Пояснительная записка	4
Специфика организации тренировочного процесса	5
Структура системы многолетней подготовки	6
Нормативная часть Программы	11
I.1. Нормативные требования к продолжительности этапов	11
I.2. Режимы тренировочной работы	14
I.3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку	17
I.4. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию по виду спорта	20
I.6. Организация процесса спортивной подготовки	23
Учебный план	
II. Методическая часть Программы	24
II.1. Система многолетней подготовки	24
II.2. Планирование системы подготовки борцов	27
II.3. Безопасность при проведении тренировочных занятий и соревнований	31
II.4. Медицинское сопровождение тренировочного процесса	32
II.5. Восстановительные средства и мероприятия	32
II.6. Антидопинговые мероприятия	34
II.7. Инструкторская и судейская практика	35
II.8. Рекомендации по организации психологической подготовки	37
III. Система контроля и зачетные требования	37
IV. Перечень информации обеспечения Программы	44
Приложения	46

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» для Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «ДЮСШ «Витязь» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта Спортивная борьба (утвержден приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. N 145), с учетом основных положений Федерального закона № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с учётом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325), а также Устава МАУ ДО «ДЮСШ «Витязь» и других нормативно-правовых актов Российской Федерации (далее «Программа»). Программа призвана оптимизировать систему спортивной подготовки, ориентирована на детей, проявивших особые способности в выбранном виде спорта – спортивная борьба.

Спортивная борьба является международным видом единоборств. Соревнования по спортивной борьбе проходят по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА). Цель ее положить противника на лопатки или победить по очкам.

Как вид спорта, спортивная борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приемов 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 МАУ ДО «ДЮСШ «Витязь» предусмотрена программа спортивной подготовки.

Федеральный стандарт спортивной подготовки – совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по спортивной борьбе является обязательным для организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Спортивная подготовка – целенаправленный многолетний тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях (согласно календарного плана), направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку.

Программа служит основным документом эффективного построения многолетней спортивной подготовки резерва высококвалифицированных борцов для достижения высоких результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений (юношеские, молодежные и основные сборные страны).

Содержание спортивной подготовки на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой вида спорта спортивная борьба, модельными требованиями квалифицированных борцов по спортивной борьбе, возрастными особенностями и возможностями борцов.

В данной программе представлено содержание работы в ДЮСШ на этапах спортивной подготовки: на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных борцов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по спортивной борьбе.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки; восстановительных мероприятий и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Он подразумевает обеспечение в многолетнем тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей юного борца, различные варианты использования программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок в процессе спортивной подготовки.

Специфика организации тренировочного процесса

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в МАУ ДО ДЮСШ «Витязь» - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъекта РФ.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;

- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Основными задачами спортивной подготовки являются:

- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- получение спортсменами знаний в области борьбы, освоение правил и тактики ведения поединков, изучение истории спортивной борьбы, опыта мастеров прошлых лет;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- овладение методами определения уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.

Структура системы многолетней подготовки

Многолетняя подготовка борца охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до мастера спорта РФ международного класса и составляет 10 лет.

Приоритетный возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 10 до 18 лет.

Многолетняя спортивная подготовка спортсмена состоит из планомерного прохождения следующих этапов:

Этап начальной подготовки до 1 года и свыше года (до 3-х лет). На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортивной борьбой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная борьба;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «спортивная борьба» (спортивная дисциплина «греко-римская борьба»).

Этап тренировочный (ЭТ) состоит из двух подэтапов:

— группы на этапе начальной спортивной специализации (ТГ 1 — 2-го годов обучения) формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке;

— группы на этапе углубленной спортивной специализации (ТГ 3 – 4) годов обучения) формируются из здоровых спортсменов-разрядников, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Задачи:

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная борьба;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Этап спортивного совершенствования СС (период обучения до 3-х лет).

Группы СС формируются из спортсменов, выполнивших нормативы спортивного разряда кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

Задачи:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Таблица 1

Модель построения многолетней тренировки борцов

Компоненты подготовки	Этап предварительный подготовки	Этап начальной и углубленной спортивной специализации	Этап спортивного совершенствования
Спортсмены	Новички 10-12 лет. годные по состоянию здоровья и допущенные врачом	Спортсмены в возрасте 12-18 лет, проявившие интерес к занятиям борьбой и выполняющие контрольно-нормативные требования	Кандидаты и мастера спорта с 16 лет до 21 года, характеризующиеся высоким уровнем физической подготовленности, психической устойчивости и технико-тактического мастерства

Группы подготовки	Группы начальной подготовки	Учебно-тренировочные группы	Группы спортивного совершенствования
Тренеры	Специалисты, владеющие методами отбора, начальной подготовки и формирования мотивации и устойчивого интереса к регулярным систематическим занятиям спортивной борьбой	Специалисты, понимающие технологию и принципы планирования спортивной тренировки в борьбе, хорошо знающие методику проведения групповых занятий	Специалисты высокой квалификации, владеющие технологией построения и программирования различных этапов тренировочного процесса, методикой групповых и индивидуальных форм тренировочных занятий
Технико-тактическая подготовка	Формирование основ ведения единоборства; овладение элементами техники и тактики вида борьбы, играми с элементами единоборства	Формирование базовых технико-тактических действий и навыков ведения соревновательных поединков	Совершенствование базовых технико-тактических действий и формирование «коронной» техники с учетом индивидуальных особенностей; совершенствование навыков ведения поединков с различными противниками и формирование навыков участия в ответственных соревнованиях
Основные методы тренировки	Игровой, равномерный, повторный	Игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный	Равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный
Формы организации тренировочного процесса	Групповые учебные и учебно-тренировочные занятия комплексной направленности	Групповые учебные, учебно-тренировочные, тренировочные занятия комплексной направленности	Индивидуально-групповые, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные занятия избирательной и комплексной направленности
Условия подготовки	Спортивный зал с соответствующим оборудованием, игровые площадки, спортивный лагерь	Спортивный зал, специальное оборудование, тренажеры, игровые площадки, спортивный лагерь, периодические выезды на тренировочные мероприятия и соревнования	Специальная организация учебы, работы, быта в связи с углубленной специализированной подготовкой и систематическими выездами на сборы и соревнования
Цель подготовки	Привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной борьбой	Создание предпосылок к повышению спортивного мастерства на основе всесторонней физической подготовки и углубленного овладения техникой и тактикой вида борьбы	Повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборной команды страны и выход в сборные команды страны
Основные задачи по видам подготовки: А) Патриотическое и нравственное воспитание	Героико-патриотическое воспитание; формирование ценностного отношения к спорту; формирование нравственных качеств: трудолюбия, добросовестности, дисциплинированности, сознательности, организованности; воспитание чувства коллективизма, культуры поведения	Воспитание патриотизма, чувства долга перед Родиной, коллективом; формирование активной жизненной позиции; формирование основ «спортивной» этики, закрепление ценностного отношения к спорту; привлечение спортсменов к активному практическому участию в жизни общества	Формирование черт «Спортивного» характера, понимания значения спорта в мировом масштабе

Б) Теоретическая подготовка	Формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований, содержании и организации занятий по спортивной борьбе	Формирование и углубление знаний о факторах, обеспечивающих спортивные достижения в видах борьбы, о системе многолетней подготовки борцов, о методах анализа спортивной подготовленности	Формирование и углубление знаний о структуре системы многолетней подготовки борцов, взаимосвязи ее компонентов, средствах и методах тренировки, планировании тренировочных нагрузок, о значении научно-методического и медико-биологического обеспечения
В) Специальная психологическая подготовка	Формирование мотивации к занятиям борьбой, воспитание волевых качеств	Повышение уровня мотивации к занятиям борьбой; воспитание волевых качеств и психологической устойчивости к специфическим тренировочным и соревновательным нагрузкам	Формирование специальных психических качеств борцов и умений регулировать эмоциональное состояние в условиях тренировок и соревнований; повышение психической устойчивости к различным сбивающим факторам
Г) Физическая подготовка	Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие на основе широкого применения общеподготовительных упражнений	Общая специальная физическая подготовка на основе оптимального сочетания общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и выносливости	Индивидуализация общей и специальной физической подготовки с преимущественным развитием специальной выносливости и скоростно-силовых качеств для обеспечения высокого уровня специальной работоспособности применительно к требованиям тренировочной и соревновательной деятельности
Питание	Своевременное и разнообразное	Своевременное, разнообразное, витаминизированное	В условиях учебно-тренировочных сборов и соревнований специализированное, соответствующее весовому режиму и выполняемым нагрузкам
Средства восстановления	Педагогические — прогулки, плавание, игры на свежем воздухе; физиотерапевтические — душ, баня	Педагогические — прогулки, пеший туризм, велотуризм, плавание, гребля, игры; физиотерапевтические — душ, баня	Педагогические: физиотерапевтические — душ, баня, ванны, самомассаж (частный, общий); фармакологические — поливитамины, витаминизированные настои и т. д. Психогигиенические — функциональная музыка, психотерапия
Медицинское и научно-методическое обеспечение	Этапное медицинское и педагогическое обследование физического развития и физической подготовленности	Углубленное медицинское обследование (УМО), этапное, текущее и оперативное обследование физической и технико-тактической подготовленности	Обследование соревновательной деятельности (ОСД), этапное комплексное обследование (ЭКО), УМО, текущее и оперативное обследование (ТО)

Система контроля			
а) организации системы подготовки	Наполняемость учебных групп, систематичность и посещаемость занятий	Наполняемость и качество подбора учебных групп, характер, величина и направленность тренировочных нагрузок, методы тренировки	Количество и качество подготовки спортсменов, выполнение запланированных тренировочных и соревновательных нагрузок
б) теоретической подготовки	Зачет по теории и методике спортивной борьбы в объеме, предусмотренном программой для соответствующего года обучения		
в) специальной психологической подготовки	Выделение значимых факторов спортивной деятельности и особенности мотивации спортсменов; определение степени дисциплинированности, трудолюбия, культуры поведения; контроль за успеваемостью, отношением к занятиям, спортивному инвентарю, спортсменам, тренерам и окружающим людям; контроль за уровнем развития волевых качеств, способности к саморегуляции эмоциональных состояний и психологической устойчивостью		
г) физической подготовки	Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями Программы для соответствующего года обучения		
д) технико-тактической подготовки	Степень владения основами ведения единоборства, элементами техники и тактики вида борьбы, играми с элементами единоборства, предусмотренными программой	Степень владения базовыми технико-тактическими действиями, навыками ведения учебно-тренировочных и соревновательных схваток	Объем, разносторонность и эффективность технико-тактических действий, степень владения «коронными» технико-тактическими действиями и навыками участия в соревнованиях
е) соревновательной подготовки	Контроль за динамикой, надежностью и стабильностью спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства		
Ограничения функционирования	Отсутствие специфических двигательных способностей к занятиям борьбой, отклонения и возрастные особенности физического развития	Функциональные особенности развития организма в связи с половым созреванием: диспропорция в развитии опорно-двигательного и нервно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма; низкий уровень развития волевых качеств (смелости, настойчивости, трудолюбия)	Уровень индивидуальной одаренности к спортивной борьбе, недостатки в отдельных видах подготовки, трудности адаптации к максимальным тренировочным и соревновательным нагрузкам, невозможность участия в тренировочных мероприятиях и соревнованиях в связи с учебной, рабочей, службой в армии
Ожидаемые результаты	Комплектование учебных групп; всестороннее гармоническое развитие детей, овладение основами ведения единоборства; выполнение переводных и контрольных нормативов	Повышение уровня ОФП и СФП, углубленное владение техникой и тактикой вида борьбы в условиях сбивающих факторов; выполнение требований по спортивной подготовке ОФП и СФП	Выход и закрепление в сборных командах области и России; повышение уровня ОФП и СФП до требований сборных команд; выполнение нормативов кандидата в мастера спорта

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп

спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных мероприятиях и соревнованиях.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки спортсменов в период обучения и прохождения спортивной подготовки в МАУ ДО «ДЮСШ «Витязь» и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на период подготовки спортсмена, начиная с этапа **начальной подготовки** и заканчивая этапом **спортивного совершенствования**, ставит конечной целью подготовку спортсменов высокой квалификации, резерва сборных команд Российской Федерации.

I. Нормативная часть Программы

Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым осуществляется спортивная подготовка в учреждении.

Программа спортивной подготовки по спортивной борьбе в ДЮСШ осуществляется круглогодично из расчета 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях ДЮСШ, 6 недель для тренировки в летнем спортивном лагере и по индивидуальным планам подготовки спортсменов.

Целью спортивной подготовки борца является достижение максимально высокого для данного индивидуума спортивного результата. Общая цель воплощается в решении задач, конкретизируемых с учетом временного масштаба, индивидуальных возможностей спортсмена и основных направлений (компонентов) подготовки. Конкретизация целей и основных задач спортивной подготовки находит выражение в объективно измеряемых количественных показателях: спортивных результатах, контрольных нормативах, тестовых показателях, параметрах тренировочной и соревновательной деятельности.

Итоговые и этапные задачи подготовки приобретают целостное количественное оформление в прогностических моделях, характеризующих уровень подготовленности борца. При формировании личностных целевых установок в процессе многолетней подготовки не следует забывать, что достижение высших спортивных результатов не должно вступать в противоречие с задачами воспитания спортсмена как социально полноценной личности. Построение системы спортивной подготовки как целостного процесса, объединяющего в себе различные компоненты, предполагает последовательную реализацию определенных принципов и закономерностей.

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп занимающихся, с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях, объему тренировочной работы, по технико-тактической, физической и теоретической подготовке, продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

I.1. Нормативные требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальному количеству лиц, проходящих

спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» в таблице 2.

Таблица 2

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек) не менее
Этап начальной подготовки	3 года	10 лет	12-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4 года	12 лет	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3 года	14 лет	4-7

Минимальный возраст для зачисления на программу спортивной подготовки составляет десять лет (в исключительных случаях, на основе решения педагогического совета, допускается зачисление спортсменов с восьми лет, прошедших начальную спортивную подготовку в других видах спорта).

В группы этапа начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься спортивной борьбой и имеющие письменное разрешение врача (медицинская справка). На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники спортивной борьбы, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап. Через три месяца систематических занятий, борцам разрешается принимать участие в соревнованиях при условии отсутствия медицинских противопоказаний.

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта спортивная борьба;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная борьба.

Перевод на следующий этап подготовки осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки.

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, прошедших необходимую подготовку и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке. В исключительных случаях, перспективные, физически одарённые дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортивной борьбой и сдавшие нормативы, соответствующие данному этапу могут по решению руководства школы сразу зачисляются на тренировочный этап. Перевод по годам обучения в группах тренировочного этапа осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, а также спортивными показателям.

Основными задачами подготовки на этапе являются:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная борьба;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольных нормативов. Спортсменам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе повторно.

Группы этапа спортивного совершенствования формируются из спортсменов, выполнивших спортивное звание «Кандидат в мастера спорта». Перевод по годам обучения в группах спортивного совершенствования осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, а также спортивными показателям. На данном и последующем этапах спортивная подготовка осуществляется на основании индивидуальных планов.

Основными задачами подготовки являются:

- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба определяется ДЮСШ, осуществляющим спортивную подготовку, (согласно плана комплектования).

Группы спортивной подготовки могут быть сформированы из спортсменов, имеющих разный возраст (но не превышающих разницы в 3 года), разный уровень подготовки (с учетом весовых категорий).

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта спортивная борьба определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации тренировок, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спортивная борьба осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Распределение времени в годовом плане спортивной подготовки на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки. При их разработке учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп из расчета 52 недели.

1.2 Режимы тренировочной работы

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по **спортивной борьбе**.

Основными формами спортивной подготовки по спортивной борьбе являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;
- восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Режим занятий осуществляется согласно составленному расписанию групп. Продолжительность одного тренировочного занятия не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2-х астрономических часов;
- на учебно-тренировочном этапе - 3-х астрономических;
- на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства - 4-х астрономических часов.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта представлено в таблице 3.

Таблица 3

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка(%)	43-55	32-41	22-28	16-21	9-12
Специальная физическая подготовка(%)	14-18	16-20	18-23	21-27	20-26
Технико-тактическая подготовка(%)	20-26	25-32	24-31	25-32	30-39
Теоретическая и психологическая подготовка(%)	5-7	6-8	7-9	8-10	8-10
Восстановительные мероприятия(%)	-	6-7	7-10	13-17	13-16

Инструкторская и судейская практика(%)	-	0,5-1	1-2	2-3	2-3
Участие в соревнованиях(%)	0,5-1	1-2	3-5	3-6	5-6

К выполнению тренировочной работы допускаются исключительно спортсмены, прошедшие медицинское освидетельствование (диспансеризацию или углублённое медицинское обследование), не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой тренировочной нагрузке, имеющие соответствующую спортивную квалификацию и успешно прошедшие подготовку на предшествующем этапе.

Предельные тренировочные нагрузки спортсменов на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 4.

Таблица 4

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки*

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	3 года
Количество часов в неделю	6	8-9	12	18-20	28
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6	6-12	9-14
Общее количество часов в год	312	416-468	624	936-1040	1664
Общее количество тренировок в год	208	260	312	624	728

Примечание: * Общее количество часов в год является максимальным годовым объемом тренировочной нагрузки и, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращено не более чем на 25%.

Основанием для сокращения максимального годового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя (*например, Положение об оплате труда*).

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

Тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с весовой категорией спортсмена, исключая соревновательные схватки с соперниками тяжелее, чем на три весовые категории.

При объединении в одну группу спортсменов, проходящих спортивную подготовку, разных по уровню готовности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

При формировании пар для спарринга, должны быть учтены, наряду с полом, весом и уровнем готовности, психологические особенности партнёров.

Объём и структура индивидуальных тренировок составляются исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Годовой цикл подготовки МАУ ДО «ДЮСШ «Витязь» делится на 6 мезоциклов и составляется согласно календарного плана соревнований:

- подготовительный мезоцикл,
- нагрузочный мезоцикл,
- малый восстановительный мезоцикл,
- основной соревновательный мезоцикл,
- малый соревновательный мезоцикл,
- большой восстановительный мезоцикл.

Для проведения занятий на тренировочных этапах подготовки свыше двух лет, этапах спортивного совершенствования, кроме основного тренера-преподавателя привлекаются дополнительно тренеры-преподаватели по смежным видам спорта и другие специалисты в пределах количества часов данной программы.

На период тренировочных мероприятий (ТМ), а также направления в спортивно-оздоровительные лагеря, наполняемость групп и режим тренировочной работы устанавливаются в соответствии с индивидуальными задачами для каждого спортсмена.

1.3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Таблица 5).

Таблица 5.

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется администрацией МАУ ДО «ДЮСШ «Витязь»
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих

				спортивную подготовку на определенном этапе
--	--	--	--	---

Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью спортивной подготовки. Соревнования подразделяются на контрольные соревнования, отборочные соревнования, основные соревнования и главные соревнования. На различных этапах и годах спортивной подготовки в спортивной борьбе к показателям соревновательной деятельности предъявляются различные требования, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

При формировании заявок для участия в соревнованиях необходимо учитывать следующие требования:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная борьба;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная борьба;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в схватках. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является схватка, целью которой является одержать победу над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Соревновательные схватки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки борца и (или) его положения в рейтинге иных борцов группы), основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта представлены в таблице 6.

Таблица 6

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Контрольные	-	-	3-4	4-5	5-6
Отборочные	-	-	1	1-2	1-2
Основные	-	-	1	1	1-2
Главные	-	-	-	1	1
Соревновательных схваток	8-12	8-12	14-38	14-38	40-44

I.4. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, используемых при спортивной подготовке по спортивной борьбе приведены в таблицах 7,8

Таблица 7

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки по спортивной борьбе

№ п./п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12х12 м	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2 х 3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3

9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	15
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 8

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
				этап начальной подготовки		этапы спортивной подготовки		этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (и (лет))	количество	срок эксплуатации (и (лет))	количество	срок эксплуатации (и (лет))
1.	Борцовки (обувь)	пара	на	-	-	1	1	2	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на	-	-	1	1	1	1
3.	Костюм разминочный	штук	на	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки для зала	пара	на	-	-	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пара	на	-	-	1	1	1	1
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на	-	-	1	1	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на	-	-	1	1	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на	-	-	1	1	2	1

Минимальная экипировка борца состоит из борцовок, синего и красного трико.

I.5. Организация процесса спортивной подготовки. Учебный план.

На основании нормативной части программы в спортивном учреждении разрабатываются планы подготовки спортивных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения педагогического совета директором учреждения/организации.

В основу комплектования групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

Общая продолжительность и объем спортивной подготовки по виду спорта в таблицах 9,10,11,12,13

Таблица 9

**Годовой тематический план график распределения часов (максимальное)
на группу начальной подготовки до 1 года обучения**

№ п.п.	Содержание	Месяцы года													% соотношение	
		сент	окт	нояб	дек	янв	февр	март	апр	май	июнь	июль	авг	всего часов	% Согласно стандарту	
1.	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156	50	43-55
2.	Специальная физическая подготовка	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	56	18	14-18
3.	Технико-тактическая подготовка	6	6	7	7	7	6	7	6	7	6	7	6	78	25	20-26
4.	Теоретическая и психологическая подготовка	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	21	7	5-7
5.	Восстановительные мероприятия													0		
6.	Инструкторская и судейская практика													0		
7.	Участие в соревнованиях								1					1	0,5	0,5-1
Всего:		26	24	28	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312		

Таблица 10

**Годовой тематический план график распределения часов (максимальное)
на группу начальной подготовки свыше 1-го года обучения**

№ п.п.	Содержание	месяцы года													% соотношение	
		сент	окт	нояб	дек	янв	февр	март	апр	май	июнь	июль	авг	всего часов	% согласно стандарту	
1.	Общая физическая подготовка	9-14	9-13	9-14	10-14	9-13	9-14	10-13	10-14	9-14	10-14	9-13	9-14	112-164	35	32-41
2.	Специальная физическая подготовка	8	7	8	8	8	8	7	7	8	7	8	7	91	20	16-20
3.	Технико-тактическая подготовка	13	11	13	11	12	11	11	10	11	11	11	12	137	30	25-32
4.	Теоретическая и психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36	8	6-8
5.	Восстановительные мероприятия	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	30	7	6-7

Таблица 13

**Годовой тематический план график распределения (максимальное)
на группу спортивного совершенствования**

№ п.п.	Содержание	месяцы года												% соотношение		
		сент	окт	нояб	дек	январь	февр	март	апр	май	июнь	июль	авг	всего часов	% согласно стандарту	
1.	Общая физическая подготовка	14	13	15	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168	12	9-12
2.	Специальная физическая подготовка	28	27	27	29	29	28	28	28	28	28	28	28	336	23	20-26
3.	Технико-тактическая подготовка	44	44	42	43	42	43	44	44	43	44	43	44	520	36	30-39
4.	Теоретическая и психологическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120	9	8-10
5.	Восстановительные мероприятия	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	204	14	13-16
6.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	2	2-3
7.	Участие в соревнованиях	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84	6	5-6
Всего:		122	120	120	122	121	121	122	122	121	122	121	122	1456		

II. Методическая часть Программы.

II.1. Система многолетней подготовки

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля

за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;

- надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;

- с возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки;

- необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Организация учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой. При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45,90, 135 мин рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

Обязательный комплекс упражнений (в разминке)-2-5 мин;

Игры в касания - 4-7 мин;

Освоение захватов - 6-10 мин;

Упражнения на мосту - 6-18 мин.

Оставшееся время урока может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы - оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1. На занятиях различной продолжительности время на изучение приемов в минутах распределяется следующим образом

Примерное распределение учебного времени на занятиях по борьбе

урок	стойка	партер
45мин	14-15 мин	5-6 мин
90мин	38-50 мин	12-16 мин
135 мин	70-83 мин	24-27 мин

Данная схема распределения времени на различные виды заданий в тренировке является лишь ориентировочной наметкой и, по необходимости, может быть заменена тренером-преподавателем.

Начиная с 3-го года обучения, процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий.

Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, занимающиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим следует постоянно помнить, что интенсификацию нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.)

Специфика единоборства и накопленный опыт ведущих тренеров страны диктует вести отбор и спортивную ориентацию учащихся в течение первых двух-трех лет на основе круглогодичного приема в группы начальной подготовки. В основу отбора учебного материала для начального обучения (особенно в первые два года) должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий (И.А.Кондрацкий, Г.М.Грузных, 1978).

Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволит более объективно оценивать пригодность подростков к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособления их к специфике единоборства, т.к. игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. Подчеркнем, что в данном случае речь идет не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Программный материал первых лет обучения должен предусматривать возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия борьбой.

В связи с тенденцией к многократным занятиям в неделю (постепенно увеличивающимся с годами обучения), возникает необходимость сокращения времени проведения одного занятия без утраты эффективности его воздействия. Эта проблема разрешима путем увеличения плотности урока при физиологически оправданных нормах тренировочной нагрузки и соответствующем подборе игровых комплексов и тренировочных заданий. Необходимый учебный материал для этих целей приведен ниже. Специфика выполнения предлагаемых упражнений позволяет проводить занятия в группах начальной подготовки по часу ежедневно с достаточно высоким обучающим и тренирующим эффектом. Это оправдано с позиции возрастных особенностей психики подростков и рационального распределения их свободного времени, формирования устойчивого интереса к систематическим тренировкам, приспособления к специфике спортивного образа жизни. Такой подход к организации учебных занятий требует серьезно отнестись к разработке схем домашних заданий первой (утренней) и других самостоятельных тренировок юных борцов.

Не секрет, что *каждый специалист ориентируется на содержание программы, но выполняет ее ровно настолько, насколько знает или хочет знать.* Предложенный нами подход позволяет найти варианты заданий в количестве,

удовлетворяющем самые строгие запросы. В практике это не всегда требуется, т.к. у каждого борца есть возможность выбора необходимого направления в совершенствовании мастерства.

Все специальные упражнения борца классифицированы по отношению к действиям соревновательного поединка, которые при использовании соответствующих методов позволяют решать задачи подготовки с возрастающим приближением к условиям соревнований в целом: *упражнение— фрагмент— эпизод поединка — поединок— серия поединков.*

Структура годичного цикла

Система подготовки в спортивной борьбе распределена на циклы в течении календарного года:

- подготовительный этап;
- соревновательный этап;
- оздоровительный этап.

Примечание: кроме членов сборной команды России.

Периодизация тренировки на 1 году обучения достаточно условна, поскольку основной задачей является ознакомление занимающихся с основными средствами подготовки борца, особенностями соревновательного единоборства через участие в соревнованиях по специализированным игровым комплексам и по правилам мини-борьбы.

На 2-3 годах обучения периодизация тренировочного процесса носит более выраженный характер, поскольку борцы этого возраста участвуют в цикле соревнований, подготовка к которым требует различной направленности средств, применяемых на отдельных этапах подготовительного и соревновательного периода.

II.2. ПЛАНИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ

Процесс подготовки борцов можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующуюся систему. Одной из функций подобных организованных систем различной природы (биологических, социальных, технических) является управление, суть которого состоит в обеспечении сохранения структуры системы либо в переводе системы из одного состояния в другое. В самом общем виде схема управления подготовкой борцов включает в себя три блока:

- систему педагогических воздействий, т.е. программу подготовки (перспективные, годовые и оперативные планы);
- систему контроля за реализацией программ подготовки;
- систему коррекции тренировочных программ в случае рассогласования плановых показателей тренировочных нагрузок и состояния спортсменов с реальными показателями, выявленными в процессе контроля.

Объективной основой планирования являются закономерности теории спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

1) планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели учебно-воспитательной и

спортивной работы;

2) планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;

3) многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки борцов, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов;

4) планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;

5) планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и воспитания возрасту, состоянию занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и др. условиям; при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается;

6) в процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики спортивной борьбы и опираться на передовой опыт практики;

7) документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности, не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров, так и для самих занимающихся.

Различают внешнее и внутреннее планирование.

Внешнее планирование (или планирование «сверху») осуществляется государственными (муниципальными) учреждениями. Документы такого планирования носят директивный характер и служат определению генеральных направлений в развитии спортивной борьбы. Сюда прежде всего следует отнести учебные программы, классификационные программы, календарь международных и всероссийских соревнований и др.

На основании этих директивных документов разрабатываются так называемые **внутренние планы**, разрабатываемые для коллективов команд, отдельных спортсменов. В зависимости от того, на какой срок составляются планы, различают перспективное, текущее и оперативное планирование.

При этом необходимо рассматривать процесс планирования в двух аспектах: статическом и динамическом.

Статический аспект планирования предусматривает оптимальные соотношения для различных видов физического воспитания между отдельными сторонами подготовки на относительно длительный период занятий (годовой цикл тренировки, учебный год и т.п.): между отдельными видами физических упражнений; между общефизической и специальной подготовкой; между силовой подготовкой и воспитанием выносливости и т.д.

Динамический аспект заключается в оптимальном распределении во времени отдельных разделов тренировки в более короткий период подготовки (этап, недельный микроцикл, отдельное тренировочное занятие).

После того, как поставлены цели и задачи спортивной подготовки, переходят к

определению содержания воспитательного и тренировочного процесса. Определение *необходимого объема знаний, умений и навыков* осуществляется на основе систематики и классификации техники и тактики вида борьбы, опыта, накопленного теорией и практикой спорта.

К *программно-нормативным* основам планирования относятся спортивно-технические показатели и контрольные нормативы, характеризующие подготовленность и функциональное состояние занимающихся. Такие показатели и нормативы выбираются на основе Единой Всероссийской спортивной классификации, данных медицинского и врачебного контроля, а также на основе модельных характеристик, отражающих уровень развития вида борьбы и состояния спортсменов, способных показывать высокие спортивные результаты.

Наиболее ответственной операцией планирования является *распределение тренировочных нагрузок во времени*. От правильного осуществления этой операции зависит в целом успех всей работы по подготовке борцов. Степень детализации и конкретизации в распределении тренировочных нагрузок зависит от длительности этапа, на который составляется план. Чем короче этап, тем ответственней нужно подходить к этому процессу. При этом большое внимание следует уделять распределению тренировочных нагрузок:

а) по специализированности, т.е. по соотношению специфических и неспецифических средств подготовки;

б) по направленности, т.е. по распределению в определенной последовательности аэробных, анаэробных, анаболических и смешанных нагрузок;

в) по величине и координационной сложности, т.е. в определенном чередовании нагрузок и отдыха, сложно координированных и относительно простых упражнений и т.п.

Оптимальное распределение нагрузок, которое позволит добиться наилучших результатов, во многом зависит от того, насколько будут учтены при этом общие и специфические закономерности спортивной тренировки.

В зависимости от продолжительности периодов и этапов, на которые составляются планы, выделяют перспективное (многолетнее), текущее (годовое и поэтапное) и оперативное планирование.

Перспективное планирование предусматривает определение цели, направленности, основных задач и содержания системы подготовки борцов на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий.

К основным исходным и директивным документам перспективного планирования, на основе которых разрабатываются все последующие документы текущего и оперативного планирования, относятся учебный план, учебная программа и многолетний перспективный план подготовки спортсменов на 4—8 лет (групповой и индивидуальный), разрабатываемый в соответствии с моделью построения многолетней тренировки борцов.

К документам *текущего планирования* относятся график учебного процесса, годичный план подготовки (командный, индивидуальный), календарь спортивно-массовых мероприятий.

Планирование учебного материала в годичных циклах осуществляется с учетом периодизации тренировочного процесса, в которой учитываются основные закономерности развития спортивной формы. Исключение составляет планирование учебно-тренировочного процесса для юных спортсменов 1-го года обучения в группах начальной подготовки, где оно подчинено задачам обучения, всестороннего физического развития, ознакомлению с основными средствами подготовки борца и основами ведения единоборства.

В связи с этим 1 год обучения можно разделить на три этапа: этап отбора и комплектования учебных групп (2 мес.), этап ознакомления с основными средствами подготовки борца (7 мес.) и этап подготовки и выполнения программных требований и контрольных нормативов по ОФП и СП (3 мес.). Подготовка на этом этапе предусматривает выезд в спортивный лагерь и индивидуальную самостоятельную подготовку по заданию тренера в период летних каникул.

Для групп НП свыше года тренировочных групп 1-2 годов обучения планирование связано с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях и предусматривает деление годичных Циклов на три периода — подготовительный (6 мес.), соревновательный (4 мес.), переходный (2 мес.).

Для групп СС предусматривается 2-х или 3-цикловое планирование, при котором каждый цикл, в свою очередь, подразделяется на три периода.

Каждый период имеет свои задачи:

Подготовительный период направлен на создание и развитие предпосылок для возникновения спортивной формы и ее становления. Задачи: укрепление здоровья занимающихся, общая физическая подготовка организма к последующим более высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам, подготовка и сдача контрольных нормативов по СФП, теоретическая подготовка, воспитание морально-волевых качеств, изучение техники и тактики борьбы.

Основная цель спортивной подготовки в *соревновательном периоде* состоит в том, чтобы достигнутый на всех предыдущих этапах уровень тренированности как можно эффективнее реализовать в спортивных результатах. Весь период подразделяется на 2—4 этапа (мезоцикла), основу которых составляют основные соревнования сезона, и подготовку к ним.

В этот период помимо специальной подготовки и участия в соревнованиях решаются задачи развития и совершенствования специальных физических и психических качеств борца, приобретение инструкторских и судейских навыков.

В *переходном периоде* решаются задачи: укрепление здоровья обучающихся с проведением различных профилактических и лечебных мероприятий; обеспечение активного отдыха юных борцов; создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физических качеств; повышение координационных возможностей и уровня развития гибкости. Этот период совпадает с летними каникулами. Поэтому может проводиться как в условиях спортивного лагеря, так и в форме индивидуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера.

Годичный цикл (спортсменов-разрядников) в тренировочных группах (3-4-й годы обучения), группах спортивного совершенствования носит иной характер и связан с календарем соревнований и спецификой тренировочного процесса. В нем выделяют два подготовительных периода, два соревновательных и один переходный. Эта

структура годового цикла может меняться в зависимости от календаря основных соревнований, но неизменным остается выделение двух циклов подготовки со своими подготовительным и соревновательным периодами в каждом из этих циклов. При этом содержание тренировочного процесса в первом цикле носит более выраженный общеподготовительный характер, а во втором — более специализированный (как по величине тренировочных нагрузок, так и по их направленности и специфичности).

Оперативное планирование включает в себя: рабочий план, расписание занятий, план—конспект отдельных тренировочных занятий, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Все тренировочные планы, независимо от их типа (командные и индивидуальные, годовые и оперативные и т.п.) должны включать в себя:

а) данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные о занимающихся или общая характеристика класса, команды или контингента занимающихся в целом);

б) целевые установки (главные цели периода, на который составляется план; промежуточные цели для отдельных этапов: частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);

в) показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние занимающихся: количество дней и занятий; количество тренировочных занятий (в день, неделю, месяц); общее количество времени работы (в день, неделю, месяц); количество соревнований; количество соревновательных схваток; количественные показатели тренировочных и соревновательных нагрузок (километраж, тоннаж, количество повторений и т.п.);

г) организационные и воспитательно-методические указания;

д) сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно - медицинских обследований.

Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы ведется в журнале, где указываются сведения об обучающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Помимо этого тренер ведет отчетность в установленном порядке.

II.3. Безопасность при проведении тренировочных занятий и соревнований

В МАУ ДО «ДЮСШ «Витязь» при проведении занятий, для оказания первой доврачебной помощи должны быть оборудованы и работать медицинские кабинеты. В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Количество занимающихся не должно превышать установленных норм и количества рабочих мест в зале. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов при борьбе, отработке личной техники или работы на тренажерах. При составлении спарринг-пар и формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

В ходе каждой тренировки тренер обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажерах;
- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания

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

II.4. Медицинское сопровождение тренировочного процесса

К зачислению в МАУ ДО «ДЮСШ «Витязь» допускаются лица, имеющие справку от врача об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям спортивной борьбой. В дальнейшем все спортсмены обязаны не реже двух раз в год проходить плановую диспансеризацию. Необходимым условием тренировочной и соревновательной деятельности является наличие страхового полиса от несчастных случаев. Медицинское обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля, осуществляется за счет средств, выделяемых на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо внебюджетных средств, получаемых за оказание услуг по спортивной подготовке.

II.5. Восстановительные средства и мероприятия

В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям. Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое

наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предробочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогические, медико-биологические и психологические) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от схваток день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На этапах (ЭТ)

при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ).

Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных схваток.

Методические рекомендации

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

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше

II.6. Антидопинговые мероприятия

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

II.7. Инструкторская и судейская практика

В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей урока; приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Занимающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь также составить план тренировочного сбора.

В тренировочном процессе для юных борцов необходимо предусмотреть также:

- приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений);

- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;

- составление положения о соревновании;

- оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного

первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;

- изучение особенностей судейства соревнований по спортивной борьбе;

- освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушение правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

Для повышения уровня теоретических знаний, набора опыта и расширения профессионального кругозора спортсмена рекомендуется включение в процесс подготовки судейской и инструкторской практики, начиная с тренировочного этапа (таблица 14)

Таблица 14

Этап	Год	Количество часов в год
		Судейская и инструкторская практика
Тренировочный Этап	1	6
	2	10
	3	11
	4	14
Этап спортивного совершенствования	До года	24
	Св года	34

II.8. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическое тестирование спортсменов регулярно проводится в рамках внутреннего обязательного текущего медицинского контроля состояния здоровья спортсменов учреждения наряду с клиническим осмотром, электрофизиологическим исследованием сердечнососудистой системы, мониторингом вариационного ритма сердца и т.д.

Изучение психологического статуса проводится как с использованием традиционных тестовых задач и анкет (методики Спилберга, Люшера и т.д.), так и с помощью компьютерного аппаратно-программного комплекса. Изучаются уровень мотивации, усталости, эмоционального стресса и другие важные составляющие психологического состояния спортсмена.

В ходе компьютерного тестирования определяются субъективно значимые для спортсмена темы, способные лимитировать психологическую работоспособность. На фоне изучения вопросов профессиональной деятельности также большое внимание уделяется различным аспектам «бытовой», не связанной со спортом жизни спортсменов. Иногда именно там кроется причина неудачных выступлений спортсмена. Особенно важен психологический мониторинг в плане прогнозирования спортивных результатов.

На основании данных диагностики даются рекомендации тренеру и спортсмену. При необходимости спортсмен направляется на консультацию к психологу.

III. Система контроля и зачетные требования

Для обеспечения этапов спортивной подготовки спортивная школа использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная борьба приводятся в таблице 15

Таблица 15

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3

Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения: 3 – значительное влияние, 2 – среднее влияние, 1 – незначительное влияние.

В соответствии с муниципальным заданием, оценка качества реализации услуг спортивной подготовки осуществляется 2 раза в год. Степень освоения программы спортивной подготовки МАУ ДО «ДЮСШ «Витязь» определяется путем проведения контрольных и контрольно-переводных нормативов, а так же по результату участия спортсменов в официальных спортивных мероприятиях.

Контроль над проведением тренировочных занятий реализуется в соответствии с утвержденным руководителем ДЮСШ графиком проверок тренировочных занятий. Контроль осуществляется в отношении наполняемости групп, посещаемости занятий, наличия плана-конспекта тренировочного занятия и ведущегося журнала по технике безопасности, а так же соответствия содержания тренировочного занятия плану-конспекту.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической подготовки, а также степень овладения техникой и тактикой борьбы, которые должны быть достигнуты занимающимися в том или ином возрасте или на соответствующем этапе подготовки. Для этапа начального обучения, тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки

Перед окончанием каждого тренировочного года спортсмены групп этапов начальной подготовки, тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, выполнившие тренировочный план, предусмотренный для них тренировочной программой спортивной подготовки, сдают контрольно-переводные нормативы который состоит из четырёх разделов:

1. Оценка теоретических знаний;
2. Оценка уровня физической подготовки;
3. Оценка уровня технического мастерства;
4. Оценка уровня психологической подготовки
5. Оценка посещаемости занятий.

Спортсмены, показавшие в текущем году высокие спортивные результаты и выполнившие (подтвердившие) разряды, соответствующие этапу подготовки, от сдачи нормативов по физической и технической подготовке могут освобождаться.

Спортсмены, освобождённые по результатам медицинского обследования от практических занятий, но способные присутствовать в зале, участвуют в

тренировочном процессе в качестве помощников тренера и перенимают методику подготовки и проведения занятий посредством наблюдения, конспектирования и выполнения поручений тренера в качестве ассистентов. Сдача нормативов служит критерием перевода спортсмена на следующий год или этап подготовки. Для зачисления в группы первого года начальной подготовки используются только тесты, оценивающие физические качества. **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки проводятся с учетом весовой категории спортсмена.**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки представлены в таблице 16.

Таблица 16

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1	2
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 23 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 20 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 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 4 раз)

Нормативные требования по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), представлены в таблице 17.

Таблица 17

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1	2
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)

	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 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)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 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

Для перевода спортсмена из группы начальной подготовки в тренировочную группу до 2-х лет, необходимо в течении года подготовить и сдать нормативы по ОФП и СФП (май-июнь), в соответствии с таблицей 17.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе спортивного совершенствования представлены в таблице 18

Таблица 18

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1	2
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 60 м (не более 9,4 с)
	Бег 100 м (не более 14,4 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390°)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 16 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин. 48 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 00 с)
	Бег на 2000 м (не более 10 мин.)
	Бег 2x800 м, 1 мин. отдыха (не более 5 мин. 48 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)

	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3 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 180 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 47 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 14 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Для перевода из тренировочной группы в группу на этап совершенствования спортивного мастерства необходимо в течении года подготовить и сдать нормативы по ОФП и СФП (май-июнь), в соответствии с таблицей 18.

Знания и умения, необходимые для перевода на следующий этап, начиная с тренировочного этапа

№	Теоретические знания	Физическая готовность	Техника в партере	Техника в стойке
1	Форма борца греко-римского стиля, история развития греко-римской борьбы	Подтягивания на перекладине (норматив)	Перевороты рычагом	Переводы в партер рывком за руку
2	Теоретические основы физиологии тренировочного процесса	Отжимания от пола (норматив)	Перевороты скручиванием за две руки	Переводы в партер нырком под рук
3	Оценка броска со стойки в опасное положение (на мост)	Выпрыгивания из низкого приседа (норматив)	Перевороты Ключом	Бросок прогибом захватом руки и туловище
4	Оценка удержания в опасном положении	Вис на перекладине	Перевороты накатом	Бросок прогибом из положения крест

5	Оценка броска на живот	Гимнастический мост	Защита от переворота накатом	Бросок прогибом из обратной петли
6	Оценка перевода рывком за руку в положение партера	Подъём разгибом со спины партнёра	Бросок «задний пояс» - защита	Бросок прогибом с проходом в корпус
7	Оценка перевода нырком под руку в положение партера	Забегания на борцовском мосту вправо, влево	Бросок «Обратный пояс» - защита	Бросок через спину захватом руки и головы
8	Виды побед (чистая, по баллам, с явным преимуществом) и их оценка	Кувырок вперёд, назад с выходом в стойку	Выход в партере из положения нижнего наверх	Бросок через спину из под руки
9	Оценка переворота в партере накатом	Колесо, рондад	Комбинация подъем на задний пояс-накат	Бросок через спину за одну руку
10	Оценка переворота в партере броском «задний пояс обратный пояс»	Упражнение «складной нож» на скорость		Бросок вращением за одну руку (вертушка)
11	Оценка накрывания	Бег на короткую дистанцию 30, 60, 100 м (норматив)		Комбинации вертушка-проход в корпус - бросок прогибом
12	Система проведения соревнований	Бег на длинную дистанцию, 10 000 м (норматив)		Перевод - проход в корпус –бросок прогибом
13	История спортивной школы «Борец	Жим штанги от груди, приседания с партнёром своего веса (норматив)		Нырок – бросок прогибом

14	Режим дня, гигиены и способы восстановления	Челночный бег (норматив)		
15	Безопасность тренировочного процесса, инструкции по пользованию тренажёрами			
16	Физические качества спортсмена, оценка уровня их развития			

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная борьба;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная борьба.

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная борьба;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

IV. Перечень информационного обеспечения Программы

Интернет-ресурсы:

- Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

Используемая литература

1. Аайнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта: Вводный курс/Перевод с немецкого под ред. М.Я. Виленского и О.С. Атлушко. - М.: Аспект Пресс, 1995. -318 с. - (программа: Обновление гуманитарного образования в России).
2. Абдулхаков М.Р., Трапезников А,А. Борьтесь чтобы побеждать!- АА/. Просвещение, 1990.-144 с.
3. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии.- АА/. Педагогика, 1989.- 192 с.
- 4.Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания: - М.' ИНСАН,2000.-352 с.
- 5.Иванков Ч.Т. Методические основы теории физической культуры и спорта: - М.' ИНСАН,2000.-365 с.
- 6.Классическая борьба: Программа для детско-юношеских спортивных школ, олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства (подготовил В.Я. Шумилин. - АЛ.: Госкомспорт, 1977. - 72 с.
7. Карпинский А.А. 100 заданий по борьбе. - Киев:Здоровья, 1979. 143с.
- 8.Кожарский В.П., Сорокин КН. Техника классической борьбы. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 271 с.
- 9.Колмановский А.А., Дахновский В.С., Колмановский А.Б. Классическая борьба: Пособие для тренеров, работающих с начинающими борцами. - М.: Физкультура и спорт, 1968.- 176 с.
10. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра - спорт, 2001 - 160 с.
- 11.Методические рекомендации по физическому воспитанию учащихся учебных заведений профессионально-технического образования: Классическая борьба/ Сост. А.И.Соколов. - М.: Госкомитет Совета министров СССР по профессионально-техническому образованию, 1977- 46 с.
- 12.Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. проф. Л.Б. Кофмана; Авт. - сост. Г. М. Погадаев. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
13. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства. - М.: ВНИИФК, 2003. - 208 с.
14. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: Астрель: АСТ, 2003. - 863 с.
15. Подливаев Б.А., Миндиашвили Д.Г., Грузных, Купцов А.П. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР, УОР. Издательство «Советский спорт» 2003
16. Программа физического воспитания учащихся учебных заведений

профессионально-технического образования: Классическая борьба /сост. И.В. Болтачев при участии А.П. Купцова. -М.:ЦС ВДСО «Трудовые резервы», 1982.- с 32-37.

17. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.

18. Типовой план - проспект учебной программы для спортивных школ: Методические рекомендации/ Спортивно - методический центр. - М.: Москомспорт, 2001. -18 с.

19. Тихомиров Ю.Н. Техничко-тактическая подготовка в греко-римской борьбе юных спортсменов в зависимости от морфофункциональных свойств организма: Дисс.канд. наук, 2007, - 165с.

20. Уроки физической культуры в 7-8 классах: Пособие для учителей/ Под ред. Г. П. Богданова и Г.П. Мейксона,- М.¹- Просвещение, 1981.-189 с.

21. Уроки физической культуры в 9-10 классах: Пособие для учителей/Ю. А. Барышников, Г.П. Богданов, Г. И. Давыдова и др.; Под ред. Г.П, Богданова. - АА.: Просвещение, 1982.-192 с.

22. Физическая культура в школе: Методика уроков в 9-Ю классах// Спортивная борьба/ Под ред. З.И. Кузнецовой. -М.: Просвещение, 1973,-с. 61-64,118-127;

Программный материал для практических занятий

План проведения обучающего занятия.

1. Важность данного приема, его применение в игре, соревнованиях и т.д.
2. Основные части данного приема.
3. Подводящие упражнения к выполнению данного приема.
4. Практическое выполнение приема на занятии.
5. Типичные ошибки при выполнении данного приема, методы их устранения.

Схема обучения.

1. Первоначальное обучение основному варианту приемов, обязательно в обе стороны;
 2. Обучение броскам со снарядами из различных исходных положений и передвижений;
 3. Проведение приема из различных динамических ситуаций при постепенном нарастающем сопротивлении партнера.
 4. Изучение контрприемов в обе стороны по схеме: вызов-прием-контрприем;
- Отработка различных вариантов комбинаций.

Схема подводящих упражнений.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения, позволяющие быстрее овладеть техникой изучаемого приема;
2. Имитирующие приемы;
3. Разучивание деталей приема без падения;
4. Разучивание структуры приема с манекеном, снарядами;
5. То же самое с партнером, не оказывающим сопротивление, в условиях не полного и взаимного сопротивления.

Основные методы совершенствования тактики и техники

1. Повторяющихся условий;
2. Варьирования условий;
3. Контрольный;
4. Соревновательный;
5. Метод анализа.

Дидактический материал по спортивной борьбе

Общая физическая подготовка.

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

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

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

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

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

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом в низ с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и

медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

в) *упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах па месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) *упражнения для рук, туловища и ног* - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) *упражнения для формирования правильной осанки* - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой)-ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) *упражнения на расслабление* - из полу наклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полу наклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге па скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) *дыхательные упражнения* - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные

акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перепое веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом па каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

а) *со скакалкой* - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полу приседе; два прыжка па один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) *с гимнастической палкой* - наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену - поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой сверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

в) *упражнения с теннисным мячом* - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

г) *упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг)* - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя па коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования па дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

д) *упражнения с гантелями (вес до 1 кг)* - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

е) *упражнения с гирями* для тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15-16 лет) - поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же изза головы;

вращение гири па весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь па грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках). Жонглирование - бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать доньшком па ладонь; жонглирование в парах и др.;

ж) упражнения со стулом - поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; стоя сбоку захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть па сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

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

б) на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стейке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время 51 упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.;

стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

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

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

д) *на бревне* - ходьба, бег, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°; прыгивание на дальность и точность;

е) *на козле и коне* - опорные прыжки через снаряды разной высоты;

ж) *упражнения на батуте* (для учащихся тренировочных групп 3-го года обучения и старше 15-16 лет): прыжок на две ноги; то же с поворотом на 90°, 180°, 360° (в обе стороны); прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, на колени; то же с поворотом на 90°, 180°, 360°; прыжок вперед на живот; то же в группировке; прыжок назад на спину; то же в группировке; прыжок 1/2 сальто вперед на живот согнувшись; прыжок с пируэтом (поворот на 360° вокруг продольной оси) на ноги; сальто вперед и назад в группировке на ноги; сальто назад прогнувшись на ноги. Комбинация прыжков: прыжок ноги врозь на ноги - прыжок в сед - прыжок с поворотом на 180° - прыжок на колени - прыжок с поворотом на 180° на ноги; 1/2 сальто вперед согнувшись на живот 1/2 сальто вперед на спину - прыжок на колени - прыжок с поворотом на 180° в сед - прыжок на ноги; сальто назад в группировке на ноги - прыжок в сед - прыжок с пируэтом на колени - прыжок на ноги; прыжок с пируэтом в сед - прыжок на ноги - прыжок согнувшись ноги врозь на ноги - сальто вперед на ноги и др.

Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25-100 м) дистанций на время; игры на воде.

Передвижение на велосипеде: по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время и др.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

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

Специальная физическая подготовка.

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

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

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

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

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

Упражнения с манекеном: поднимание манекена, лежащего (стоящего) па ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине

перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

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

Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы в стойке.

1. Перевод рывком за руку, защита. Контрприемы:

- а) бросок через спину за руку;
- б) бросок за запястье;
- в) перевод рывком за руку.

2. Перевод нырком захватом шеи и туловища, защита. Контрприемы:

- а) бросок за руку под плечо;
- б) бросок за запястье и шею;
- в) бросок за разноименную руку;
- г) бросок прогибом за шею и плечо.

3. Перевод вращением, «вертушка», защита.

Контрприемы:

- а) накрывание выседом;
- б) перевод зашагиванием в противоположенную сторону.

4. Перевод рывком за шею с плечом сверху, защита. Контрприемы.

- а) перевод вертушкой;
- б) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;
- в) скручивание за руку и туловище;
- г) скручивание за руку под плечо.

5. Бросок через спину захватом руки сверху (снизу) и шеи, защита. Контрприемы:

- а) сбивание за руку и шею;
- б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой;

6. Бросок через спину захватом за шею с плечом из «петли», защита. Контрприемы:

- а) сбивание за плечо и шею;
- б) бросок прогибом за туловище с рукой.

7. Бросок через спину с захватом руки под плечо, защита. Контрприемы:

- а) бросок прогибом за туловище.

8. Бросок через спину за руку (снизу, сверху) и туловище, защита.

9. Бросок через спину за руку и другое плечо снизу, защита.

10. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой, защита. Контрприемы.

- а) бросок через спину за руку;
- б) бросок за запястье.

11. Бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку, защита. Контрприемы:

Накрывание выставлением ноги в противоположенную сторону.

12. Бросок прогибом с захватом за руку, защита. Контрприемы:

- а) броски через спину за руку;
- б) сбивание за руку и туловище;
- в) накрывание, выставлением ноги в противоположенную сторону.

13. Бросок прогибом за руку и туловище сбоку, защита.

14. Бросок прогибом за руку и туловище, защита.

15. Бросок прогибом за руку и другое плечо снизу, защита. Контрприемы.

16. Бросок прогибом захватом рук сверху, сбивание за руку и туловище. Контрприемы:

а) бросок прогибом за руку и туловище..

17. Сбивание за туловище. сбивание за туловище с рукой, бросок наклоном за туловище с рукой.

Контрприемы:

а) бросок через сниму за руку;

б) бросок прогибом за туловище с рукой.

18. Бросок наклоном за туловище. Контрприемы;

а) бросок через спину за руку и шею;

б) бросок прогибом за две руки сверху.

19. Бросок поворотом захватом туловища с рукой.

20. Комбинация: бросок через спину за руку; защита; перевод рывком за руку.

21. Комбинация: бросок через спину за руку снизу и шею; защита;
бросок прогибом.

22. Комбинация: - бросок через спину за руку и туловище; защита; сбивание за руку и туловище.

23. Комбинация: перевод нырком захватом шеи и туловища; защита; бросок прогибом за шею и туловище.

24. Комбинация: бросок прогибом за шею и туловище; защита (покрывание);
бросок через спину за шею с рукой снизу.

25. Комбинация: бросок прогибом за туловище с рукой спереди; защита;
перевод вертушкой.

26. Комбинация: бросок прогибом за туловище с рукой; защита; сбивание за туловище
рукой.

27. Комбинация: бросок прогибом за руку и туловище; защита; бросок через спину за
руку и туловище.

28. Комбинация: бросок прогибом за руку и туловище; защита; бросок прогибом за туловище с
рукой.

29. Комбинация: сбивание за руку; защита; перевод вертушкой.

30. Комбинация: сбивание за руку и туловище; защита; бросок прогибом.

31. Комбинация: сбивание за руку и туловище; защита; перевод вертушкой.

32. Комбинация: сбивание за руку и туловище; защита; бросок через спину за руку и "туловище.

33. Комбинация: перевод рывком за руку; защита; сбивание за туловище.

34. Комбинация: перевод вертушкой защита; выпрямление захваченной руки с
выгаликиванием головы соперника.

Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы в партере

1. Рычаг, переворот скручиванием, защита. Контрприемы:
 - а) переворот за себя за одноименное плечо;
 - б) сбивание за туловище;
 - в) перевод выседом с захватом разноименного плеча.
2. Переворот скручиванием за дальнюю руку сбоку-сзади, защита. Контрприемы:
 - а) бросок через спину за руку под плечо;
 - б) переворот за себя захватом одноименной руки за плечо.
3. Переворот скручиванием за разноименное запястье сзади-сбоку, защита. Контрприемы:
 - а) бросок за запястье.
4. Переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу, защита. Контрприем
 - а) бросок через спину за руку под плечо;
 - б) переворот за себя за одноименное плечо.
5. Переворот скручиванием за плечо и другую руку снизу, защита. Контрприемы:
 - а) переворот за себя за одноименное плечо;
 - б) выход наверх переводом.
6. Переворот скручиванием за себя ключом с захватом подбородка, защита.
7. Переворот скручиванием обратным ключом, защита. Контрприемы:
 - а) выход наверх выседом;
 - б) переворот за себя захватом руки под плечо.
8. Переворот скручиванием обратным захватом туловища, защита.
9. Переворот забеганием с ключом и захватом предплечья изнутри, защита.
10. Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча, защита.
11. Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом, защита.
12. Переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу, защита.
13. Переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу, защита.
14. Переворот перекатом с обратным захватом туловища, защита. Контрприемы:
 - а) высед с захватом разноименного запястья и выход наверх;
 - б) переворот обратным захватом туловища;
 - в) переворот выседом с захватом запястья.
15. Переворот накатом за туловище с рукой, накат, защита. Контрприемы:
 - а) выход наверх выседом;
 - б) бросок за запястье.
16. Переворот накатом за туловище, защита. Контрприемы:
 - а) выход наверх выседом;
 - б) бросок захватом запястья и шеи.
17. Переворот накатом захватом руки и туловища, защита.
18. Переворот прогибом с рычагом, защита. Контрприемы:
 - а) накрывание с отставлением ноги назад с захватом руки под плечо.
19. Бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху, защита. Контрприемы:
 - а) бросок за запястье;
 - б) выход наверх выседом.

20. Бросок накатом захватом предплечья и туловища сверху, защита.
21. Бросок накатом за туловище, защита. Контрприемы:
а) бросок за запястье.
22. Бросок прогибом захватом туловища сзади, «задний», защита. Контрприемы:
а) бросок через спину с захватом запястья и шеи;
б) выход наверх выседом с захватом разноименной руки.
23. Бросок прогибом с обратным захватом туловища, защита. Контрприемы:
а) выход наверх выседом;
б) бросок прогибом с захватом руки и запястья.
24. Дожимание на мосту с захватом руки и головы, защита. Контрприемы:
а) переворот за туловище спереди.
25. Дожимание за одноименную руку и туловище спереди, защита. Контрприемы:
а) переворот через себя с захватом туловища.
26. Дожимание за одноименную руку спереди-сбоку, защита. Контрприемы:
а) переворот через себя с захватом туловища.
27. Комбинация: переворот рычагом; - защита - переворот прогибом и рычагом;
бросок прогибом с рычагом.
28. Комбинация: переворот за руку сбоку - защита - переворот перекатом с захватом шеи и туловища снизу.
29. Комбинация: переворот ключом и предплечья на шее - защита - переворот прогибом с ключом и рукой.
30. Комбинация: переворот обратным захватом туловища - защита - переворот скручиванием в другую сторону.
31. Комбинация: бросок обратным захватом туловища – защита - переворот рычагом.
32. Комбинация: бросок обратным захватом туловища - защита - бросок прогибом за туловище сзади.
33. Комбинация: бросок прогибом за туловища сзади - защита - переворот накатом.

Тактика спортивной борьбы

1. Приемы:
 - а) маневрирование;
 - б) опережение;
 - в) угроза;
 - г) выведение из равновесия;
 - д) вызов;
 - е) двойной обман;
 - ж) сковывание;
 - з) повторная атака.
2. Действия:
 - а) разведка;
 - б) атака;
 - в) демонстрация активности;
 - г) защита;
 - д) ликвидация опасного положения;
 - е) контратака;
 - ж) реализация опасного положения;
 - з) удержание преимущества;
 - и) восстановление сил;
 - к) выталкивание за ковер.

Вспомогательные виды спорта для общей физической подготовки

Подвижные игры и эстафеты.

Акробатика, гимнастика, баскетбол, футбол, ручной мяч, регби.

Льжи, плавание.

Легкая атлетика, бег: кроссовый; на отрезках.

Тяжёлая атлетика: повторным методом; сериями.

Теоретические занятия

1. Физическая культура и спорт в России;
2. Краткий обзор развития спортивной борьбы (в мире, России, России области)
3. Сведения о строении и функциях основных систем организма. Влияние физических упражнений на их развитие.
 1. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой помощи.
5. Поведение во время тренировок. Правила техника безопасности.
6. Основы техники и тактики борьбы.
7. Основы методики обучения и тренировки борцов.
8. Правила соревнований. Организация и судейство соревнований.
9. Место занятий, оборудование и инвентарь.
10. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.
11. Антидопинг, ознакомление с запрещенным списком.
12. Основы психолого-педагогических знаний.
13. Основы теории и методики физической культуры.
14. Основы медико-биологических знаний.
15. Основы воспитательной работы.
16. Организация спортивно-массовых мероприятий в школе.

Содержание разминки борца

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства. В связи с этим формы занятий, их построение в группах начальной подготовки должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть каждого урока и занятий в целом. Благодаря этому достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам занимающихся 10—12 лет, обеспечивающее введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований, спортивного единоборства.

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

Примерная схема разминки

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

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

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

- забегание на «мосту» вправо-влево;
- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок.

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