

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Дельфин»
(«СШ «Дельфин»)

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
«СШ «Дельфин»
Протокол от 31.08.2023 № 1/ПС



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»
(спортивная дисциплина: вольная борьба)

Этапы подготовки:

1. этап начальной подготовки;
2. учебно-тренировочный этап (спортивной специализации);
3. этап совершенствования спортивного мастерства;
4. этап высшего спортивного мастерства.

Срок реализации программы на этапах:

1. этап начальной подготовки – 4 года;
2. учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) – 4 года;
3. этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
4. этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Разработчик:
Петров Дмитрий Николаевич,
старший тренер-преподаватель, ВКК

Программа рассмотрена
методическим советом «СШ «Дельфин»
Протокол от 28.08.2023 № 15

г. Арамиль
2023 год

Содержание

1.	Общие положения	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.1.	Сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.3.	Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по разделам, видам спортивной подготовки, иным мероприятиям и годам спортивной подготовки	11
2.5.	Календарный план воспитательной работы	14
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	19
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
3.	Система контроля	30
3.1.	Виды контроля	30
3.2.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	33
3.2.1.	На этапе начальной подготовки	33
3.2.2.	На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	33
3.2.3.	На этапе совершенствования спортивного мастерства	34
3.2.4.	На этапе высшего спортивного мастерства	34
3.3.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	34
3.4.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам	35
3.5.	Уровни спортивной квалификации обучающихся	42
4.	Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба»	43
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	43
4.2.	Учебно-тематический план	57
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	62
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	63
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	63
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	64
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	65

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (спортивная дисциплина: вольная борьба) (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «спортивная борьба» и его спортивных дисциплин в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» (далее – СШ «Дельфин», Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Министерством спорта Российской Федерации от 30.11.2022 № 1091.

1.2. Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329);

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – приказ №1144н);

- Приказ Минспорта России от 20.11.2023 № 826 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»» (далее – Примерная программа);

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ Минспорта России от 30.11.2022 № 1091 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»» (далее – ФССП);

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

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

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;

- Приказ Минспорта России от 05.11.2024 № 1083 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте».

1.3. Цель Программы – достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (спортивная дисциплина: «вольная борьба»);

совершенствование учебно-тренировочного процесса спортсменов различного уровня подготовленности в системе многолетней спортивной подготовки.

1.4. Основные задачи Программы:

- разработать рациональную систему многолетней спортивной тренировки с учетом методических положений и особенностей развития спорта в настоящее время;
- создать условия для занятий спортивной борьбой детей соответствующего возраста;
- формировать навыки здорового образа жизни и мотивации на достижение высоких спортивных результатов.

1.5. Образовательная программа является основным нормативным документом, на основании которого тренер-преподаватель планирует учебно-тренировочный процесс по виду спорта.

Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

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

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

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

Необходимо отметить, что само понятие международной спортивной борьбы, как вида единоборства, включает в себя десятки различных видов борьбы. Исключением из этого правила является дзюдо — национальный вид борьбы Японии, получивший распространение во всем мире.

Принято классифицировать существовавшие и существующие виды борьбы на семь групп, в основу этой классификации положен основной признак каждого вида борьбы - разрешенные правилами действия и приемы, направленные на достижение победы над противником. В программу спортивной подготовки включены следующие дисциплины спортивной борьбы:

- вольная борьба - борьба в стойке и партере с действиями ногами и захватами ниже пояса. Для вольной борьбы характерны приемы с захватами за ноги как при борьбе в стойке, так и в партере. Кроме того, разрешается применять приемы с действием ногами;
- греко-римская борьба - европейский вид единоборства, в котором спортсмен должен, с помощью определенного арсенала технических действий (приемов),
- вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к ковру. В греко-римской борьбе, в отличие от вольной, запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками.
- женская борьба — борьба с проведением захватов ниже пояса, а также воздействиями ногами на ноги соперниц (приемы вольной борьбы).

Таблица 1

Номер во Всероссийском реестре видов спорта

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта
Спортивная борьба	026 000 1611 Я
Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
вольная борьба - весовая категория 33 кг	0260021811Д

вольная борьба - весовая категория 36 кг	0260031811Д
вольная борьба - весовая категория 38 кг	0260061811Ю
вольная борьба - весовая категория 39 кг	0260041811Д
вольная борьба - весовая категория 40 кг	0260071811Д
вольная борьба - весовая категория 41 кг	0260051811Ю
вольная борьба - весовая категория 42 кг	0260081811Н
вольная борьба - весовая категория 43 кг	0260091811Д
вольная борьба - весовая категория 44 кг	0260101811Ю
вольная борьба - весовая категория 45 кг	0260261811Ю
вольная борьба - весовая категория 46 кг	0260111811Д
вольная борьба - весовая категория 48 кг	0260121811Ю
вольная борьба - весовая категория 49 кг	0260131811Д
вольная борьба - весовая категория 50 кг	0260141611Б
вольная борьба - весовая категория 51 кг	0260151811Ю
вольная борьба - весовая категория 52 кг	0260161811Ю
вольная борьба - весовая категория 53 кг	0260171611Б
вольная борьба - весовая категория 54 кг	0260181811Д
вольная борьба - весовая категория 55 кг	0260191811С
вольная борьба - весовая категория 56 кг	0260201811Д
вольная борьба - весовая категория 57 кг	0260211611Я
вольная борьба - весовая категория 58 кг	026022811Д
вольная борьба - весовая категория 59 кг	0260231811Б
вольная борьба - весовая категория 60 кг	0260241811Ю
вольная борьба - весовая категория 61 кг	0261591811Ф
вольная борьба - весовая категория 62 кг	0260251611С
вольная борьба - весовая категория 65 кг	0260271611Я
вольная борьба - весовая категория 66 кг	0260281811Д
вольная борьба - весовая категория 68 кг	0260011611С
вольная борьба - весовая категория 70 кг	0260311811Ф
вольная борьба - весовая категория 71 кг	0262141811Ю
вольная борьба - весовая категория 72 кг	0260321811Б
вольная борьба - весовая категория 73 кг	0260331811Д
вольная борьба - весовая категория 74 кг	0260341611А
вольная борьба - весовая категория 75 кг	0261601811Ю
вольная борьба - весовая категория 76 кг	0260351611Б
вольная борьба - весовая категория 79 кг	0260291811А
вольная борьба - весовая категория 80 кг	0260361811Ю
вольная борьба - весовая категория 85 кг	0260371811Ю
вольная борьба - весовая категория 86 кг	0261611611А
вольная борьба - весовая категория 92 кг	0260381811А

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 2, в соответствии с Приложением 1 к ФССП.

Таблица 2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 - 4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

В основу комплектования групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных особенностей.

Зачисление в группы проходит на конкурсной основе, при условии выполнения требований по общефизической и специальной подготовке, с учетом результатов медицинского обследования.

Перевод обучающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов на данном этапе многолетней подготовки, при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов, установленных на основании ФССП.

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», СШ «Дельфин» имеет право:

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

2. Проводить учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп, при необходимости и при соблюдении следующих условий:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся: два спортивных разряда

и (или) спортивных звания;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

3. Формировать учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, учитывая возможность перевода обучающихся из других спортивных организаций.

4. Определять максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

1. Этап начальной подготовки (4 года). На этап НП зачисляются лица в возрасте от 7 до 10 лет, желающие заниматься спортивной борьбой, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и заявление родителей. Зачисление обучающихся по годам обучения проводится на основании сдачи приемно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

2. Учебно-тренировочный этап (3-4 года)

2.1. Этап начальной спортивной специализации (до 3 лет).

Возраст зачисления с 11 лет. Достижение всесторонней физической подготовленности. Овладение основами техники спортивной борьбы и других физических упражнений. Воспитание основных физических качеств. Приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по спортивной борьбе. Определение спортивных задатков и способностей (спортивная ориентация). Уточнение спортивной специализации.

2.2. Этап углубленной специализации в избранном виде спорта (свыше 3 лет). Совершенствование техники спортивной борьбы и специальных физических качеств. Повышение уровня подготовленности. Накопление соревновательного опыта в спортивной борьбе. Совершенствование волевых качеств.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства (без ограничений). Возраст зачисления с 14 лет. Совершенствование техники спортивной борьбы и специальных физических качеств. Повышение тактической подготовленности. Освоение должных тренировочных нагрузок. Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов в данной специализации (норматива кандидат в мастера спорта и мастера спорта). Совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности.

4. Этап высшего спортивного мастерства (без ограничений). Возраст зачисления с 16 лет. Дальнейшее повышение специальной физической и технической подготовленности в спортивной борьбе (на основе индивидуализации) для достижения высокого уровня работоспособности; дальнейшее приобретение соревновательного опыта; выполнение норматива «Мастер спорта» и «Мастер спорта международного класса» и вхождение в составы сборных команд России (юниорский, молодежный, основной) по спортивной борьбе.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (спортивная дисциплина - вольная борьба)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28	24-32

Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-1040	1040-1456	1248-1664
------------------------------	---------	---------	---------	----------	-----------	-----------

В часовой объём учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 час. Программа рассчитана с учетом 1 час – 60 минут.

Программа рассчитана на 52 недели в году.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядов нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста спортсменов.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, в случае необходимости (в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезни, отпуска), учебно-тренировочные группы объединяются на временной основе. Занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующего условия: не превышает разницу в уровне подготовленности обучающихся двух спортивных разрядов.

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

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

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования.

Основными формами учебно-тренировочного занятия являются:

- групповые практические занятия;
- групповые теоретические занятия;
- индивидуальные тренировки с отдельными спортсменами;
- самостоятельные тренировки по планам самостоятельных работ;
- смешанные тренировки со спортсменами из разных этапов спортивной подготовки.

Все перечисленные виды (формы) обучения (организации занятий) могут являться

составной частью содержания группового занятия в различных сочетаниях (за исключением официальных соревнований), а также использоваться в тренировочном процессе самостоятельно.

Групповое занятие занимает основное место при построении процесса подготовки спортсменов. Данный вид обучения имеет многокомпонентное содержание и включает разнообразные формы проведения упражнений и, прежде всего, упражнения с партнером из-за их наибольшей эффективности.

Индивидуальные занятия в системе подготовки спортсменов является самостоятельной формой организации учебно-тренировочного процесса. Оно включает необходимые методы воздействия на процесс формирования состава средств ведения поединка и его индивидуализацию, технико-тактическую подготовленность (опорно-двигательный аппарат и психологическую сферу), помехоустойчивость и воспитание морально-волевых установок.

Групповые практические занятия - широко распространены в учебно-тренировочном процессе спортсменов на всех этапах годичного цикла спортивной подготовки. Объемы занятий по общей и специальной физической подготовке планируются достаточно продолжительными, так как именно физическая подготовленность спортсменов обеспечивает успешное технико-тактическое оснащение занимающихся.

Контрольные и официальные соревнования являются составной частью тренировочных воздействий, направленных на повышение уровня подготовленности спортсменов, реализации частных эффектов воздействия средств и методов тренировки. Соревнования также используются как основной способ диагностики подготовленности, объективизации процесса спортивного отбора и комплектования команд.

Для обеспечения непрерывного тренировочного процесса, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочного мероприятия по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	18	21

	чемпионатам России, кубкам России, первенствам России				
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных		-	-

Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная борьба» (спортивная дисциплина: «вольная борьба»);

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными организациями.

СШ «Дельфин», направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом Свердловской области, межрегиональных, всероссийских, физкультурных и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по разделам, видам спортивной подготовки, иным мероприятиям и годам спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в СШ «Дельфин» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным: планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения представлен в таблице 6.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляется работа по индивидуальным планам спортивной подготовки, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. Спортивный сезон в Учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа;

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях.

Теоретическая и психологическая подготовка реализуется в рамках всех разделов настоящего учебного плана; всего учебный план рассчитан на 52 недели, из них 6 недель – период активного отдыха; п. 6 отрабатывается в структуре групповых занятий и/или за рамками расписания, в т.ч. самостоятельно; недельная нагрузка зависит от структуры каждого месяца и поставленных задач; расчетное общегодовое количество часов складывается из количества часов по расписанию и спортивных соревнований п. 3; для этапа ССМ могут применяться индивидуальные планы подготовки для каждого обучающегося; этап ВСМ занимается по индивидуальным планам спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».

Ожидаемый результат: результаты выполнения контрольно-переводных нормативов (упражнений), результаты выполнения норм и требований спортивных разрядов и званий, в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, результаты участия в спортивных соревнованиях.

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
				До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28	24-32	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3	3	4	4	
Наполняемость групп (человек)								
		10		8		4	2	
1.	Общая физическая подготовка (всего часов)	196	187-253	280-280	225-374	270-378	224-299	
2.	Специальная физическая подготовка (всего часов)	2-45	62-66	83-100	112-187	260-291	349-382	
3.	Участие в спортивных соревнованиях (всего часов)	-	-	10-12	18-52	62-87	75-100	
4.	Техническая подготовка (всего часов)	12-18	18-24	52-87	118-156	145-174	174-233	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (всего часов)	23-44	40-54	88-106	106-176	260-364	349-465	
6.	Инструкторская и судейская практика (всего часов)	-	-	10-12	12-31	31-44	25-33	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (всего часов)	2-9	12-16	21-25	37-43	62-87	75-100	
Общее количество часов в год		235-312	319-413	544-622	628-1038	1090-1425	1271-1612	
		234-312	312-416	520-624	624-1040	1040-1456	1248-1664	

2.5. Календарный план воспитательной работы

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

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 7.

Таблица 7

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

№ п/п	Направления работы	Мероприятия	Сроки проведения
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.2.	Медицинские и медико-биологические мероприятия	- комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов; - мероприятия психологического характера; - систематический контроль состояния здоровья спортсменов (проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения);	В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса и по плану работы кабинета спортивной медицины
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	- беседы, встречи с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися;	В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса
3.2.	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в церемониях открытия (закрытия), награждения на различных мероприятиях; Первенство Свердловской области среди юношей и девушек по вольной борьбе	В течение года в соответствии с календарным планом СШ «Дельфин» ноябрь-декабрь
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков спортсменов и их мотивации к формированию культуры	В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса и по планам проводящих организаций

№ п/п	Направления работы	Мероприятия	Сроки проведения
		спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора спортсменов;	

Воспитательная работа в условиях спортивной школы основана на творческом использовании общих принципов воспитания: гуманистический характер воспитания; воспитание в процессе спортивной деятельности; индивидуальный подход; воспитание в коллективе и через коллектив, сочетание требовательности с уважением личности обучающегося, комплексный подход к воспитанию; единство обучения и воспитания.

Основной метод воспитания – формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) путем словесного воздействия на личность. Но при всем значении словесных методов, наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется СШ «Дельфин» на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица 8).

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение употребления допинга в спорте и борьбу с ним включены мероприятия, направленные на предотвращение употребления допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Таблица 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Индивидуальные консультации спортивного врача	Ежедневно	Медицинский отдел
		Перед соревнованиями, в ходе лечения и реабилитации	
	Информирование спортсмена о следующем: нарушение антидопинговых правил; список запрещенных веществ и методов; вещества, запрещенные в отдельных видах спорта; программа допингового мониторинга; санкции к спортсменам	В течение года в рамках учебно-тренировочных занятиях	Проводит тренер-преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел
		В период спортивных соревнований	Проводит тренер-преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел
	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов	В течение года в рамках учебно-тренировочных занятиях	Проводит тренер-преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел, администрация СШ «Дельфин»
	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств	В течение года в рамках учебно-тренировочных занятиях	Проводит тренер-преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел
		В ходе лечения и/или реабилитации	Медицинский отдел
	Родительское собрание, ознакомление родителей (опекунов) с памятками РУСАДА	1-2 раза в течение учебного года	Включить в повестку для родительского собрания вопрос по антидопингу.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА https://rusada.ru/education/online-training/	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Индивидуальные консультации спортивного врача	Ежедневно	Медицинский отдел
	Индивидуальные консультации спортивного врача	Перед соревнованиями, в ходе лечения и реабилитации	Медицинский отдел
		В течение года в рамках учебно-тренировочных занятиях	
	Информирование спортсмена о следующем: нарушение антидопинговых правил; список запрещенных веществ и методов; вещества, запрещенные в отдельных видах спорта; программа допингового мониторинга; санкции к спортсменам	В период спортивных соревнований	Проводит тренер-преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел

	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов	В течение года в рамках учебно-тренировочных занятиях	Проводит тренер-преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел, администрация СШ «Дельфин»
	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств	В течение года в рамках учебно-тренировочных занятий	Проводит тренер-преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел
		В ходе лечения и/или реабилитации	В ходе лечения и/или реабилитации
	Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период спортивной подготовки и участия в спортивных соревнованиях в период годичного цикла	В ходе УМО и текущих осмотров	Медицинский отдел
		В период спортивных соревнований	Медицинский отдел, медицинская комиссия
	Родительское собрание, ознакомление родителей (опекунов) с памятками РУСАДА	1-2 раза в течение учебного года	Включить в повестку для родительского собрания вопрос по антидопингу.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА https://rusada.ru/education/online-training/	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период спортивной подготовки и участия в спортивных соревнованиях в период годичного цикла	В ходе УМО и текущих осмотров	Медицинский отдел
		В период спортивных соревнований	Медицинский отдел, медицинская комиссия

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Соответствующие занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В рамках инструкторской практики, занимающиеся должны овладеть: умениями построить группу, отдать рапорт, провести строевые упражнения; найти ошибки в технике выполнения основных положений и передвижений; принятой терминологией и командным языком для построения, рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения учебно-тренировочного занятия (подготовительная часть, основная и заключительная часть).

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны уметь проводить разминку, участвовать в судействе совместно с тренером-преподавателем.

В группах начальной подготовки спортсмены должны понять трактовку тактических понятий: освоить судейство в своей группе. В первых соревнованиях выполняются обязанности секретаря, секундометриста, судьи. Для практики юные спортсмены привлекаются к судейству внутришкольных соревнований.

Что касается судейской практики, то вначале во время теоретических занятий дети знакомятся с правилами соревнований. Знакомятся также с жестами арбитров. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения

спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. В учебно-тренировочных группах спортсмены должны изучать правила соревнований и уметь судить в качестве арбитра, в том числе на первенстве СШ «Дельфин», в городских (районных) соревнованиях, товарищеские встречи и т.п. Спортсмены 4-го года подготовки должны знать полностью правила соревнований и уметь осуществлять практическое судейство. Спортсмены групп спортивного совершенствования и выше могут сдавать зачеты на соответствующие судейские категории. Для практики судейства они привлекаются к соревнованиям на первенство города, спортивных обществ и выше.

Данный вид деятельности проводится в рамках воспитательной работы и кратко представлен в календарном плане воспитательной работы (таблица 7) и в полном объеме – в таблице 9.

Таблица 9

Общий план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
1.	Информирование спортсменов о терминологии вида спорта, правилах соревнований	Систематически, начиная с этапа начальной подготовки	Тренер-преподаватель
2.	Изучение специальной литературы по виду спорта, официальных правил соревнований	Систематически	Спортсмены
3.	Проведение отдельных частей учебно-тренировочного занятия, обучение отдельным приемам и действиям в качестве ассистента под руководством тренера-преподавателя.	По необходимости	Спортсмены, тренер-преподаватель
4.	Участие в судействе соревнований разного уровня (в зависимости от этапа спортивной подготовки)	В ходе соревнований городского и школьного уровней	Спортсмены, тренер-преподаватель
5.	Делегирование спортсменов СШ «Дельфин» для судейства соревнований в другие организации, ведомства	В ходе соревнований	Администрация СШ «Дельфин», тренер-преподаватель, спортсмены

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

Медицинская деятельность в Учреждении ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения.

Данный вид деятельности проводится в рамках воспитательной работы и кратко представлен в календарном плане воспитательной работы (таблица 7) и в полном объеме представлен в таблице 10.

Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих педагогических задач спортивной подготовки.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения
восстановительных средств

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
Медицинские и медико-биологические мероприятия			
1	Периодический медицинский осмотр спортсменов	систематически	Медицинский отдел
2	Углубленное медицинское обследование спортсменов	1-2 раза в год	Медицинский отдел
3	Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки	систематически	Медицинский отдел, тренер-преподаватель
4	Санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, одежды и обуви	систематически	Медицинский отдел
5	Медико-фармакологическое сопровождение	В течение года В период заболевания и/или реабилитации	Медицинский отдел
6	Контроль за рациональным питанием с использованием продуктов повышенной биологической ценности	Ежедневно В период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований	Спортсмен Спортсмен, тренер-преподаватель, Медицинский отдел
Восстановительные мероприятия			
7	Применение поливитаминных комплексов	По назначению	Медицинский отдел, спортсмен
8	Использование различных видов массажа (классический, вибрационный, точечный)	По графику в ходе ежедневных учебно-тренировочных занятий	Спортсмен, тренер-преподаватель, массажист
		По назначению (травмы, реабилитация)	Медицинский отдел, тренер-преподаватель, спортсмен
9	Физиотерапевтические процедуры (в том числе ультрафиолетовое облучение и др.)	По назначению	Медицинский отдел, спортсмен
10	Использование контрастных ванн и душа	Повседневно (общие рекомендации медицинского работника)	Спортсмен
		По назначению	Медицинский отдел, спортсмен
11	Банные процедуры (посещение сауны)	1 раз в неделю	Спортсмен, тренер-преподаватель

		По назначению	Медицинский отдел, тренер- преподаватель, спортсмен
Психологическая подготовка			
12	Индивидуальные формы подготовки к соревнованиям	в период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований	тренер-преподаватель, спортсмен
13	Включение когнитивных форм физических упражнений (развитие внимания, памяти и др.)	в ходе ежедневных учебно-тренировочных занятий	тренер-преподаватель, спортсмен
14	Обучение способности к самоконтролю и саморегуляции	в ходе ежедневных учебно-тренировочных занятий	тренер-преподаватель, спортсмен

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинские мероприятия проводятся медицинскими работниками СШ «Дельфин» в соответствии с медицинскими требованиями к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях», а также в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Восстановительные мероприятия обучающихся:

- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика

переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);

- комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов;

- мероприятия психологического характера;

- систематический контроль состояния здоровья спортсменов (проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения).

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Планы применения восстановительных средств наиболее характерны для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Они разрабатываются непосредственными тренером-преподавателем в тесном взаимодействии со специалистами медицинской службы и призваны решать следующие основные задачи:

- поддержание оптимальной спортивной формы спортсмена;
- оптимальное использование спортивной фармакологии;
- восстановление после травм и заболеваний; профилактика травм и заболеваний.

Применение средств восстановления обеспечивает необходимый баланс между нагрузками и уровнем реализации адаптационных возможностей организма спортсменов.

Установками использования разновидностей средств восстановления, имеющих «срочный эффект», являются:

- оптимизация соотношений интенсивности выполнения и продолжительности интервалов между сериями упражнений;
- ограничение сопутствующих нагрузок в расписании дня;
- регулярность гигиенических процедур;
- комплексность воздействия восстановительных средств;
- организация сбалансированного питания.

Тренер-преподаватель на основе педагогических наблюдений оценивает эффекты от воздействия физических нагрузок на психическую сферу спортсмена, тестирует в индивидуальном уроке уровень проявлений двигательных и психических функций, сопоставляет количество ошибок по адекватности действий и тренируемых ситуациях.

Установками использования средств восстановления, имеющих «долгосрочный эффект», являются:

- психическая реабилитация за счет применения средств физических упражнений;
- эффекты корригирующих физических упражнений;
- витаминизация;
- предупреждение травматизма;
- воздействие естественных факторов природы.

Надежность реализации достигнутого уровня технико-тактической подготовленности определяется целенаправленным применением средств и методов восстановления.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на:

- глобальные (охватывающие практически весь организм);
- локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата);
- общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления,

фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию- восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На **этапе начальной подготовки** проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На **учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования** вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и спортивных соревнований (отдых между выполнениями упражнений), данное от учебно-тренировочных занятий время.

Психологическая подготовка спортсмена на **этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства** состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, мотивация занятий греко-римской борьбой, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов:

- общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года;
- специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся:

- уверенностью в своих силах;
- стремлением к обязательной победе;
- оптимальным уровнем эмоционального возбуждения;
- устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех;
- способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

Особое место в психологической подготовке борца во время соревнования занимает руководство его деятельностью со стороны тренера, включающее:

- индивидуальный урок и специализированную разминку;
- тактические установки перед схватками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена:

- снимается нервно-психическое напряжение;
- восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок;
- развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств.

С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На тренировочных занятиях акцент делается на:

- развитие спортивного интеллекта;
- способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера;
- развитие оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия;
- создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсмена, развитием спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, выработка качеств, позволяющих психике спортсмена противостоять объективным и субъективным стресс-факторам, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям. Подготовка к соревнованиям, которые имеют преимущественно тренировочные цели, целесообразно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Психологическая подготовка осуществляется тренером в процессе всего года на каждом тренировочном занятии.

Мероприятия, проводимые со спортсменами

1. Психодиагностика:

- исследование целей в спортивной деятельности;
- исследование психологической атмосферы в спортивной группе;

2. Проведение тренингов и консультаций по запросу спортсменов и тренеров:

- психологическая подготовка к ответственным соревнованиям;
- коррекция неблагоприятных состояний;
- предстартовая психологическая подготовка;
- психологическая поддержка во время проведения соревнований;
- совместный со спортсменом и тренером анализ полученного опыта побед и поражений после соревнований;
- консультации по урегулированию конфликтных ситуаций, возникающих на уровне:
 - «спортсмен – спортсмен»
 - «спортсмен-команда»
 - «спортсмен – тренер».

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных.

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов - технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе спортивной подготовки у спортсменов воспитываются те психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общей психической (круглогодичной) подготовки, психической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка спортсменов

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Тренеры-преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психологические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима,

чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана - подготовки и результаты выступления в состязаниях.

Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований; стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и конкурентов и др.);
- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);
- комплексные специализированные восприятия (чувство воды, планки, дистанции удара и др.);
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

- информация спортсменам об особенностях развития свойств личности и групповых особенностях команды.
- методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.
- методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
- морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
- личный пример тренера и ведущих спортсменов.
- воспитательное воздействие коллектива.
- совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды; воздействие авторитетных людей, лидеров; коллективные обсуждения выполнения тренировочного плана, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований; организация шефства производственных и других коллективов.
- организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.
- постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.
- создание жестких условий тренировочного режима.
- моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций с применением психологических методов секундирования.
- участие в гандикапных состязаниях и прикидках.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей - проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся:

- уверенностью в своих силах;
- стремлением к обязательной победе;
- оптимальным уровнем эмоционального возбуждения;
- устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех;
- способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением;
- умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действий, необходимых для победы.

Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям характеризуется:

- разъяснением цели и задач участия в состязаниях;
- условий и содержания предсоревновательной подготовки;
- значением высокого уровня психической готовности к выступлению;
- регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психологического состояния спортсменов;
- моделированием условий основных соревнований сезона;
- уменьшением внешних действий, отрицательно влияющих факторов;
- приемами самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию

В процессе этой подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики

борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения. Перед выступлением применяются приемы секундирования в ходе контрольных прикидок.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно- психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламы и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе подготовки и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На *этапе начальной подготовки* основной акцент в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На *этапе занятий тренировочных групп* внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В *круглогодичном цикле подготовки* существует такое распределение объектов психолого- педагогических воздействий.

В *подготовительном периоде* выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В *соревновательном периоде* упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В *переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В *ходе тренировочных занятий* также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно- психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

3. Система контроля

3.1. Виды контроля

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль решает задачи оценки специальных знаний, умений и навыков спортсмена, уровня закрепления их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, то есть тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков учебно-тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма спортсмена на физическую нагрузку в процессе тренировки и после нее, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Общая оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Контроль общей физической и специальной физической подготовленности

В процессе учебно-тренировочных занятий используется этапный педагогический контроль общей физической и специальной физической подготовленности спортсменов.

Данный вид контроля используется при проведении вступительных испытаний для зачисления в группы начальной подготовки, а также (совместно с контролем соревновательной деятельности) при проведении контрольно-переводных испытаний для зачисления на очередной год спортивной подготовки.

Прием граждан на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на основании результатов индивидуального отбора осуществляется

на основании Приказа Минспорта России от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Этапные контрольные испытания также проводятся в форме соревнований – внутригрупповых или межгрупповых.

В целях управления содержательным компонентом учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель-преподаватель контролирует внешние проявления двигательных действий спортсменов в ходе выполнения ими заданий программы, как на учебно-тренировочных занятиях, так и в условиях соревнований.

Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке представлены в пункте 3.4. настоящей Программы.

Контроль технико-тактической подготовленности

Технико-тактическая подготовленность спортсменов, занимающихся оценивается в ходе текущего педагогического контроля.

Кроме того, в отношении оценки технических действий на учебно-тренировочных занятиях, а также в отношении оценки степени их утомления в процессе выполнения всех двигательных заданий применяется оперативный контроль. Цель такого контроля – получение срочной информации для оперативного управления двигательной деятельностью занимающихся, способ получения информации – визуальная оценка двигательных действий и внешних признаков утомления.

Контроль общей и специальной физической, технической и тактической подготовки может осуществляться в форме тестирования, а также в форме наблюдений за соревновательными поединками. Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону. Обязательное тестирование проводится при комплектовании групп на очередной год спортивной подготовки и при зачислении новых спортсменов на соответствующий этап спортивной подготовки.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода спортивной подготовки введена система контрольных нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки и характеризует требуемый уровень физической подготовленности на каждом этапе спортивной подготовки.

Для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода спортсменов на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Контроль теоретической подготовленности

Теоретическая подготовленность спортсменов оценивается тренером-преподавателем путем специально организованных опросов, затрагивающих те темы, которые ранее обсуждались в процессе учебно-тренировочных занятий (включая темы, связанные с антидопинговой профилактикой).

Врачебно-педагогический контроль осуществляется медицинскими специалистами СШ «Дельфин», непосредственно тренерами-преподавателями. Основным содержанием такого контроля являются: повседневные наблюдения за состоянием спортсмена; переносимость им тренировочных нагрузок; принятие оперативных мер по коррекции физических упражнений и восстановительных мероприятий с целью оптимального воздействия на организм каждого спортсмена.

Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам: состояние здоровья; функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки; комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов; организация и

методические указания по проведению тестирования; степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется не реже 2-х раз в год. Обследования проводятся врачами спортивной медицины, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсмена. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности. В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Психологический контроль осуществляется медицинским отделом и непосредственными тренерами-преподавателями и включает в себя следующее: повседневные наблюдения за состоянием взаимоотношений в группе спортсменов; наблюдения за индивидуальным состоянием каждого спортсмена; систематические общения со спортсменами, их родителями (законными представителями); проведение профилактических бесед.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения. В ходе психологического контроля могут широко использоваться общепринятые тесты психодиагностики. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

Биохимический контроль предполагает проведение углубленных и текущих медицинских осмотров спортсменов, анализ результатов этих осмотров с результативностью повседневной тренировочной деятельностью; принятие необходимых мер врачебного воздействия в случаях обнаружения патологий и пограничных состояний.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне спортивных сборных команд

страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер-преподаватель.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

- текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
- этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3-4 раза в год;
- углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
- обследование соревновательной деятельности (ОСД).

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей. Они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

Медико-биологический контроль является неотъемлемой частью системы общего контроля и проводится в форме врачебно-педагогических наблюдений, углубленного (текущего) медицинского осмотра, непосредственных осмотров перед допуском к соревнованиям. Результаты медико-биологического контроля учитываются при зачислении спортсменов в СШ «Дельфин», переводе их на очередной этап спортивной подготовки.

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

По итогам освоения Программы лицу, проходящему спортивную подготовку необходимо соответствовать решению следующих задач:

3.2.1. На этапе начальной подготовки:

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

3.2.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная борьба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.3. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой на основе комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (п.3.4 Программы).

Оценочный материал представлен контрольными и контрольно-переводными нормативами (испытаниями) по виду спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения Программы спортивной подготовки
на этапе начальной подготовки:

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

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная борьба»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная борьба»;
- укрепление здоровья.

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

на этапе высшего спортивного мастерства:

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

Реализация Программы на каждом этапе спортивной подготовки дополнительно достигается выполнением каждым спортсменом сводных критериев для каждого этапа, включающих:

- возраст спортсмена;
- количество участия в спортивных соревнованиях, результативность участия в спортивных соревнованиях;
- ежегодное выполнение (подтверждение) норм и требований спортивных разрядов и званий;
- результаты врачебно-педагогического контроля.

Эти критерии отражаются в журналах учета учебно-тренировочных занятий, индивидуальных планах спортивной подготовки спортсменов, протоколах соревнований, результатах диспансеризации, локальных нормативных актах СШ «Дельфин» и других. При комплексной оценке освоения спортсменом Программы могут учитываться:

- обоснованные рекомендации личного тренера-преподавателя;
- решение педагогического совета СШ «Дельфин» по виду спорта «спортивная борьба».

Общие критерии перевода спортсменов на очередной этап спортивной подготовки могут быть отражены в локальном нормативном акте СШ «Дельфин», методических рекомендациях вышестоящих органов управления.

3.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам

Для определения уровня физической подготовки обучающихся по Программе проводится контроль нормативов по общей и специальной физической подготовке обучающихся.

Для приёма контрольных вступительных нормативов у поступающих, обеспечиваются равные условия при выполнении упражнений. Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающими контрольных упражнений.

Данный раздел Программы сформирован в соответствии с приложением № 6-9 к ФССП. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» представлены в таблице 11.

Таблица 11

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (спортивная дисциплина: «вольная борьба»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0
2.2	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба» представлены в таблице 12.

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/ юноши	Девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.8	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	4
2.2	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
2.3	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			5	
2.4	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
2.5	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба» представлены в таблице 13.

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»
(спортивная дисциплина: «вольная борьба»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/ юноши	Девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз		
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество о раз	не менее	
			20	
2.3	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			47	
2.4	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,0	
2.5	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			7,0	
2.6	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба» представлены в таблице 14.

Таблица 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»
(спортивная дисциплина: «вольная борьба»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/ юноши	Девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
1.2	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	-
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз		
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.3	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			52	
2.4	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,2	
2.5	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			8,0	
2.6	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			9,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

По решению педагогического совета СШ «Дельфин», рекомендации тренера-преподавателя могут использоваться дополнительные упражнения технической программы для тестирования спортсменов и установления рейтинга каждого из них при принятии решения о зачислении (перевode) на соответствующий этап спортивной подготовки (таблица 15).

Таблица 15

Техническая программа для этапов спортивной подготовки
спортивная дисциплина «вольная борьба»
этап начальной подготовки

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-66 кг					Свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	10 кувыркoв вперед	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2
2	Перевороты на мосту 10 раз (для 73 кг) 15 раз	35,0	33,0	31,0	29,0	27,0	39,0	37,0	35,0	33,0	31,0	37,0	36,0	34,0	32,0	30,0
3	10 бросков манекена с подворотом	36,0	33,0	30,0	27,0	24,0	37,0	34,0	31,0	28,0	25,0	38,0	35,0	32,0	29,0	26,0

Учебно-тренировочный этап (до трех лет)

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-66 кг					Свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	10 кувыркoв вперед	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0	38,0	36,0	34,0	32,0	30,0
2	Перевороты на мосту 10 раз	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0	38,0	36,0	34,0	32,0	30,0
3	10 бросков манекена с подворотом	35,0	32,0	29,0	26,0	23,0	36,0	33,0	30,0	27,0	24,0	38,0	35,0	32,0	29,0	26,0

Учебно-тренировочный этап (свыше трех лет)

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		42-46 кг					50-69 кг					Свыше 76 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	10 кувыркoв вперед	17,8	17,4	17,0	16,6	16,2	17,8	17,4	17,0	16,6	16,2	17,8	17,6	17,2	16,8	16,4
2	Перевороты на мосту 10 раз (для 76кг) 15 раз	29,0	27,0	25,0	23,0	21,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0
3	10 бросков манекена с подворотом	30,0	28,0	26,0	24,	22,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0	33,0	31,0	29,0	27,0	25,0

Этап совершенствования спортивного мастерства

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		50-55 кг					60-74 кг					Свыше 84 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	10 кувыркков вперед	17,6	17,2	16,8	16,4	16,0	17,6	17,2	16,8	16,4	16,0	17,6	17,2	16,8	16,4	16,0
2	Перевороты на мосту 10 раз (для 84 кг) 15 раз	28,0	26,0	24,0	22,0	20,0	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0
3	10 бросков манекена с подворотом	29,0	27,0	25,0	23,	21,0	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0

Этап высшего спортивного мастерства

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		55-60 кг					66-84 кг					Свыше 96 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	10 кувыркков вперед	16,6	16,6	16,6	16,6	16,6	16,6	16,6	16,6	16,6	16,6	16,6	16,6	16,6	16,6	16,6
2	Перевороты на мосту 10 раз (для 96 кг) 15 раз	24,0	22,0	20,0	18,0	16,0	26,0	24,0	22,0	20,0	18,0	26,0	24,0	22,0	20,0	18,0
3	10 бросков манекена с подворотом	25,0	23,	22,0	20,0	19,0	26,0	24,5	23,0	21,5	20,0	28,0	26,5	25,0	23,0	22,0

Тестирование спортсменов осуществляется непосредственным тренером-преподавателем. Для тестирования спортсменов могут создаваться комиссии из числа руководителей структурного подразделения, методистов, старших тренеров-преподавателей, медицинских работников. Тестирование проводится в дни и время по рекомендации непосредственного тренера-преподавателя в виде группового занятия или комплексного занятия с привлечением нескольких спортивных групп одновременно. Контрольные ведомости сдачи нормативов готовятся непосредственными тренерами-преподавателями, подписываются ими, членами комиссии и хранятся в СШ «Дельфин» в течение срока, установленного номенклатурой дел по хранению архивных документов.

Для зачисления в СШ «Дельфин» (перевода на очередной этап спортивной подготовки) спортсмен должен выполнить минимальные требования по контрольным нормативам в объеме не менее 80% от общего количества, указанного в разделе 3 «Система контроля» настоящей Программы. При выполнении всеми спортсменами-претендентами на зачисление (перевод) 100% минимальных требований нормативов и ограниченном количестве вакантных мест для зачисления в СШ «Дельфин» проводится рейтинговый отбор спортсменов-претендентов. В этом случае преимущественным правом зачисления (перевода) спортсмена пользуются те из них, кто имеет наилучшие относительные совокупные результаты по нормативам специальной физической подготовки. При равенстве этого показателя могут быть проведены повторные тестирования или определены дополнительные упражнения по рекомендации непосредственного тренера-преподавателя, педагогического совета СШ «Дельфин».

Для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используются медико-биологические обследования. Их основная цель - положительное влияние спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность спортсменов. Для этого проводятся углубленные медицинские обследования:

предварительное - при поступлении в СШ «Дельфин» и периодические (этапный контроль) – не менее одного раза в год (этапы НП и УТЭ), систематические (по планам врачебно-физкультурного диспансера) для этапов ССМ и ВСМ.

Для зачисления в СШ «Дельфин» все претенденты должны представить результаты обследования во врачебно-физкультурном диспансере, для групп начальной подготовки - предоставление медицинского заключения с установленной группой здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра (выписка из амбулаторной карты из поликлиники по месту жительства или другой уполномоченной медицинской организации). Решение о возможности зачисления и продолжения тренировок в СШ «Дельфин» по медицинским показаниям принимает врач спортивной медицины.

Медико-биологические обследования спортсменов СШ «Дельфин» – членов спортивных сборных команд России и Свердловской области могут быть организованы и проведены руководителями соответствующих спортивных сборных команд. Результаты таких обследований предоставляются врачам СШ «Дельфин» непосредственным тренером-преподавателем или спортсменом.

Дополнительные медико-биологические обследования спортсменов СШ «Дельфин» могут быть организованы в следующих основных случаях: личное обращение спортсмена (его родителей или законных представителей) или тренера-преподавателя; необходимость получения медицинского заключения после травм и заболеваний спортсмена; в других случаях, не противоречащих действующему законодательству.

3.5. Уровни спортивной квалификации обучающихся

Данный раздел Программы сформирован в соответствии с приложением № 6 -9 к ФССП. Уровни спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» и представлен в таблице 16.

Таблица 16

Уровни спортивной квалификации обучающихся
по годам и этапам спортивной подготовки

№ п/п	Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Уровень спортивной квалификации
1	Этап начальной подготовки	4	-
2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до трех лет	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
		свыше трех лет	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй разряд», «первый спортивный разряд»
3	Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	Спортивное звание «кандидат в мастера спорта»
4	Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	Спортивное звание «мастера спорта России»

4. Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки

Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (тренировочные и вне тренировочные), по направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), по содержанию программного материала (теоретические, практические).

Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно подкреплять отдельные положения теории примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями. Теоретический материал можно представить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический материал.

Практические занятия различаются по целевым установкам тренировочного процесса (тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (однородные и разнородные).

На занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы. Основным принципом тренировочной работы на этапе начальной подготовки является универсальность подготовки спортсменов.

Учебно-тренировочный процесс предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщение к занятиям. Начальное освоение основных элементов техники и тактики борьбы ведётся с целью изучения их до уровня умений и навыков.

Занятия по общей физической подготовке проводятся с учётом специфики борьбы и с направленностью на воспитание умений соревноваться.

На практических занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению уровня по общей и специальной подготовке борцов. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование уровня физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов спортивной подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи. По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) тренировочные занятия. Наиболее часто применяются в тренировочном процессе по спортивной борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов.

В качестве внетренировочных форм занятий в спортивной школе рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

Занятия в группах начальной подготовки проводятся главным образом групповым методом. Проведение занятий по вольной борьбе возлагается на тренеров, имеющих специальную подготовку. В процессе подготовки и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Помимо учебно-тренировочных занятий по расписанию, спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств. К соревнованиям любого масштаба допускаются борцы с подготовкой не менее года. При допуске к соревнованиям следует ориентироваться на рекомендации, представленные в ФССП.

Особое внимание в тренировочном процессе по борьбе следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать их общественную активность

Общие рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия проводят в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

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

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

Начиная с 3-го года подготовки, учебно-тренировочный процесс юных борцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы и основного календаря соревнований.

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

Организационно-методические указания по проведению учебно-тренировочного процесса

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм подготовки является работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- спортсменами в праздничные дни;
- во время нахождения тренера в отпуске и командировках.

Индивидуальные планы формируются личным тренером для каждого спортсмена и оформляется документально.

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

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

Задачи базовой фундаментальной технической подготовки:

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

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

Задачи базовой расширенной технической подготовки:

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

Организация тренировочного процесса по вольной борьбе и его содержание на первых двух годах спортивной подготовки принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья юных спортсменов, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям вольной борьбой.

Начиная с 3-го года спортивной подготовки начального этапа, тренировочный процесс спортивной подготовки юных борцов приобретает формы и содержание,

отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и основного календаря соревнований.

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

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.

На втором-третьем годах спортивной подготовки 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.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом гендерных особенностей спортсменов

Анатомо-физиологические особенности женского организма существенно отличаются от мужских. Женщины в среднем ниже мужчин на 8-16 см; их туловище относительно длиннее (37,8% длины тела), чем у мужчин (35,9%); короткие верхние конечности, особенно кисти, а также ступни. У женщин относительно более длинные предплечья и голени, и существенно больше отношение таза к ширине плеч, поэтому общий центр тяжести расположен по 0,5-2% ниже, чем у мужчин. Скелет женщины менее массивен по сравнению с мужским (в среднем в 1,4 раза); мышечная ткань составляет 32-35% от общей массы тела (у мужчин — 40% и более). Содержание воды в мышечной ткани у женщин больше, чем у мужчин. Мускулатура нижних конечностей у мужчин и женщин пропорциональна мышечной массе тела, однако сухожильный и связочный аппарат у женщин менее прочен, а жировой ткани у них на 10% больше, чем у мужчин.

Уступая мужчинам в силе и выносливости, женщины превосходят их в точности движений, координации и пластичности.

Масса сердца у женщин на 10-15% меньше, чем у мужчин. Соответственно меньше и величины систолического (на 10-15 мл) и минутного объемов (на 0,3-0,5 л) крови.

Абсолютные величины частоты сердечных сокращений (ЧСС) у женщин во все возрастные периоды как в покое, так и после нагрузки (независимо от её мощности) выше. Более выражен и прирост ЧСС по сравнению с исходными величинами. Указанные различия выявляются при достижении половой зрелости.

При одной и той же ЧСС показатели максимального потребления кислорода (МПК) у женщин молодого возраста на 40% ниже, чем у мужчин. Максимальная аэробная производительность у взрослых женщин достигает только 70-75% от данных, полученных у мужчин. Следует также подчеркнуть, что у них частота дыхания больше (20-24 вдоха в мин.) при меньшей глубине дыхания (на 100-150 мл).

Максимальное потребление кислорода (МПК) на единицу гемоглобина крови у мужчин и женщин различий не имеет, концентрация гемоглобина и содержание кислорода в артериальной крови (в покое и после физической нагрузки) у женщин меньше.

При одинаковом потреблении кислорода не только ЧСС, но и уровень молочной кислоты (лактат) в крови у женщин значительно выше, чем у мужчин, что указывает на их большую степень утомления.

Если до 10-12 летнего возраста развитие юношей и девушек происходит практически одинаково, то с началом полового созревания становятся отчетливыми различия, как в

антропометрических показателях, так и в физиологических функциях и их структурных основах.

До начала пубертатного периода девочки имеют более благоприятные возможности для овладения сложными скоростно-силовыми упражнениями, чем после его наступления. девочки отстают от мальчиков в абсолютных показателях силы (70% от силы мальчиков), но не уступают им в относительной силе, т.е. в её величине на 1 см поперечного сечения мышцы.

После завершения полового созревания энергетические возможности у девушек снижаются, что объясняется ограниченными запасами АТФ.

Аэробная производительность также более низкая, чем у юношей. МПК у девушек не превышает 65-70 мл/кг/мин, у юношей до 80-85 мл/кг/мин.

Более низкие функциональные показатели у девушек объясняются тем, что объем циркулирующей крови на единицу массы тела у них не превышает 75% от максимальных значений этого показателя у юношей, концентрации гемоглобина у девушек также ниже.

Женский организм обладает основной биологической особенностью, сложной по своей нейрогуморальной регуляции — менструальной функции, цикличность которой оказывает существенное влияние на весь организм и, в частности, на его работоспособность.

Особенности годичного цикла подготовки по этапам обучения

Планируя тренировочную работу на год, тренер-преподаватель ставит задачи повышения спортивного мастерства и фиксации его результатов в определенные сроки. К этому времени спортсмен должен достичь спортивной формы - состояния оптимальной готовности к высшим результатам, которое формируется в процессе подготовки.

В соответствии с фазами становления спортивной формы, тренировочный год борцов делится, как уже отмечалось, на три периода.

Подготовительный период учебно-тренировочного процесса имеет целью повышение функциональных возможностей организма путем применения разнообразных средств тренировочного воздействия, а также разностороннее развитие физических способностей и расширение двигательных навыков и умений.

В *соревновательный период* учебно-тренировочного процесса физическая подготовка приобретает характер функциональной подготовки к предельным соревновательным нагрузкам и осуществляется всеми видами подготовки - тактической, физической, технической, психологической. В этот период достигается наивысший уровень спортивной готовности всех систем организма и качеств личности в комплексе.

Переходный период учебно-тренировочного процесса характеризуется, прежде всего, снижением объемов специальной физической подготовки; основное содержание занятий составляет общая физическая подготовка, проводимая в режиме активного отдыха. Все мероприятия должны быть направлены на ускорение восстановительных процессов, на накопление «избыточной энергии» для последующего года обучения.

Каждый период спортивной подготовки, как и весь год, делится на тренировочные циклы, в которых главную роль играют отдельные учебно-тренировочные занятия. Они могут быть сгруппированы в структуры малых и средних циклов тренировки.

Планирование годичной подготовки зависит от многих факторов, главными из которых являются: конкретные цели и задачи подготовки на год, закономерности становления спортивной формы и календарь соревнований. Борцы достаточно высокого класса участвуют за год в 7-9 соревнованиях, проводя при этом от 25 до 40 поединков.

В теории спортивной тренировки приняты понятия: микроцикл, мезоцикл и макроцикл.

Микроцикл - это относительно законченная часть тренировочного процесса, охватывающая несколько дней, как правило не больше недели.

Принято характеризовать микроциклы по структуре и направленности. В спортивной борьбе структура микроциклов бывает различная. По направленности микроциклы бывают

такие: развивающий, ударный, втягивающий, поддерживающий, разгрузочный, адаптационный, акклиматизационный, специализированный, контрастный и др.

Мезоцикл - система нескольких последовательно соединенных микроциклов, в ходе которых решается достаточно крупная смысловая задача подготовки. Типичные мезоциклы, включают от 3 до 6 микроциклов.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Макроцикл - это законченный цикл спортивной подготовки, обязательно включающий крупное соревнование или группу соревнований. Макроциклы обычно бывают годовыми или полугодовыми.

Наибольший объем работы борцы выполняют в подготовительном периоде, а также на этапе предварительной подготовки к турнирным соревнованиям. Во время непосредственной подготовки основной задачей становится приобретение хорошей скоростной выносливости, что достигается с помощью интервально-переменных методов тренировки.

Тренировочное занятие на начальном этапе многолетней спортивной подготовки направленно в основном на всестороннее развитие физических и координационных способностей спортсмена и носит общефизическую направленность. На последующих этапах все большее значение приобретают специальные способности, и занятие становится более специализированным.

По своей структуре специализированное занятие не отличается от любого тренировочного. В каждом занятии имеются три части - подготовительная (разминка), основная и заключительная. Здесь соблюдаются общие требования, предъявляемые к занятию, причем в первую очередь учитываются возрастные и половые, а затем типологические и индивидуальные различия борцов. Выбор объемов тренировочных нагрузок, средств воздействия и формы организации занятий обусловлены общими закономерностями функционирования системы спортивной подготовки.

Построение тренировки в годичных циклах подготовки борцов определяется задачами годичного цикла; закономерностями развития и становления спортивной формы, календарным планом соревнований.

В группы совершенствования спортивного мастерства переходят спортсмены, выполнившие норматив кандидата в мастера спорта. Основной принцип тренировочной работы на этом этапе специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена.

Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки борцов. Выделены два подготовительных, два соревновательных и переходный периоды. В первом подготовительном периоде выделены следующие этапы: общий (базовый), общий (развивающий), специальный. Во втором подготовительном: общий (развивающий), специальный. Во втором соревновательном периоде выделены следующие этапы: этап развития спортивной формы; этап высшей соревновательной готовности.

В переходном периоде выделены следующие этапы: восстановительный, переходно-подготовительный.

Соблюдение техники безопасности

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта вольная борьба осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц,

проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности по избранному виду спорта на тренировочных занятиях ведётся в журнале учета учебно-тренировочных занятий.

При организации и проведении тренировочных занятий со спортсменами, участии их в соревнованиях, должны строго соблюдаться установленные в Российской Федерации требования по врачебному контролю за занимающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно-гигиеническое состояние мест занятий и оборудования.

В процессе работы с юными спортсменами в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, воду), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на тренировках, во время учебы, работы и в быту.

Каждой тренировочной группой руководит тренер-преподаватель на протяжении всего периода обучения в спортивной школе.

Тренировочная работа, организуется с учетом режима дня и занятости учащихся в общеобразовательной школе.

Травмы при занятиях вольной борьбой могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении УТЗ;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсменов;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма спортсмена, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по вольной борьбе.
- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму;
- начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем;
- проверить надежность оборудования и спортивной экипировки;
- строго соблюдать дисциплину.

Требования безопасности во время занятий:

- не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя;
- во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения. Вести схватку, упражнение разрешается только по указанию тренера-преподавателя. По сигналу тренера-преподавателя прекратить тренировочное занятие;
- нельзя: толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам, наносить грубые удары.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение;
- в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним);
- принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом;
- обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» представлены в таблице 17 соответственно.

Таблица 17

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (спортивная дисциплина «вольная борьба»)

№	Наименование этапа	Сроки реализации	Программный материал
1	Этап начальной подготовки	до 1 года	- Освоение элементов техники и тактики: основные положения в борьбе, формы приветствия, способы маневрирования, защита от захватов ног; освоение основных захватов в вольной борьбе; передвижения по ковру в разных захватах; - Освоение элементов техники и тактики: положения в партере, способы маневрирования в партере, защита от захватов, перемещения на мосту; - Перевод рывком за руку и захватом туловища; Сваливания сбиванием захватом ног - Переворот рычагом; Переворот забеганием: захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри; - Перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра. Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой - Переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди - Бросок поворотом («мельница») захватом руки и одноименной ноги изнутри; - Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой) - Переворот перекатом захватом шеи с бедром - Перевороты перекатом захватом шеи с бедром - Бросок вращением («Вертушка») захватом руки снизу; - Перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра - Переворот скручиванием с ключом и захватом подбородка (плеча); - Переворот переходом с ключом и захватом подбородка. - Повторение основных положений в борьбе в стойке; Повторение основных захватов в стойке; Повторение маневрирования в разных направлениях и в разных захватах партнера; Повторение различных вариантов защит от захватов ног - Повторение основных положений в борьбе в партере; Повторение основных захватов в партере; повторение способов маневрирования в партере; повторение защит от захватов; перемещения и удержания на мосту - Повторение переводов рывком; Повторение переводов нырком - Повторение переворотов скручиванием; - Повторение сваливаний сбиванием Повторение бросков наклоном - Повторение переворотов забеганием
		свыше года	

		- Повторение бросков поворотом («мельница»); Повторение бросков вращением ("вертушка") - Повторение переворотов перекатом и переходом - Повторение бросков подворотом - Повторение переворотов накатом - Освоение различных способов маневрирования по заданию; - Сваливание сбиванием захватом ноги, захватом туловища, зацепом голенью снаружи (изнутри) - Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра изнутри; - Освоение способов защиты от переворотов скручиванием; - Освоение атакующих и блокирующих захватов; - Бросок наклоном захватом туловища и разноименной ноги с отхватом. - Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром; - Освоение способов защиты от переворотов забеганием - Освоение способов выведения из равновесия; - Бросок поворотом («мельница») захватом шеи и одноименной ноги изнутри. - Переворот переходом захватом скрещенных голей - Освоение способов защиты от переворотов перекатом и переходом - Освоение способов выведения из равновесия; - Бросок подворотом захват руки и шеи с передней подножкой - Переворот накатом захватом руки на ключ и подсадом голенью; - Освоение способов защиты от переворотов накатом
2	Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	- Освоение основных способов маневрирования в разных стойках, с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях; повторение базовой техники в условиях маневрирования - Освоение основных способов маневрирования с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях; повторение удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту - Повторение переводов рывком; - Повторение переводов нырком - Повторение переворотов скручиванием - Повторение сваливаний сбиванием - Повторение бросков наклоном - Повторение переворотов забеганием - Повторение бросков поворотом («мельница»); Повторение бросков вращением ("Вертушка") - Повторение переворотов перекатом и переходом - Повторение бросков подворотом и прогибом

			- Повторение переворотов накатоми прогибом - быстрое и надежное осуществление захвата; - быстрое перемещение в захвате; - предотвращение достижения захвата соперником или своевременное освобождение от него; - выведение соперника из равновесия; - сковывание его действий; - завоевание быстрым маневрированием предпочтительной позиции для достижения преимущества (в дальнейшем – возможной атаки); - вынуждение теснением соперника в захвате уходить за пределы ковра; - готовность к ожиданию необычного начала поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (возможно в худших условиях для одного из борцов и т.п.) и др.
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	свыше трех лет	- Техника и тактика борьбы в стойке - Повторение базовой техники в условиях маневрирования в разных стойках, с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях - Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском наклоном; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом руки двумя руками - Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском подворотом; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом шеи с рукой - Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском прогибом; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом туловища - Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском поворотом ("мельница"); изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом руки и шеи сверху - Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском вращением; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом ноги двумя руками - Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся сбиванием; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом ног - Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском скручиванием; изучение вызовов на захват атакуемым руки и шеи - Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся переводом рывком; изучение вызовов на захват атакуемым шеи с рукой - Техника и тактика борьбы в партере

		- Повторение базовой техники и удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту в условиях маневрирования с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях - Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся броском наклоном; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста - Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся броском подворотом; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста - Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся броском прогибом; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста - Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся броском накато - Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом скручиванием; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста - Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом забеганием; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста - Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом переходом; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста - Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом накато: повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
4	Этап высшего спортивного мастерства	- Повторение базовой техники в условиях маневрирования в разных - Повторение базовой техники и удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту в стойках, с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях маневрирования с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях - Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся переводам в партер; изучение вызовов на захват атакуемым шеи с рукой Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом накато: повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста - Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся бросками подворотом; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом шеи с рукой Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся броском подворотом; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста - Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броско прогибом; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом туловища Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся броском прогибом; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста

		- Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся сваливанием сбиванием и скручиванием; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом ног - Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом скручиванием; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста - Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском поворотом ("мельница"); изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом руки и туловища - Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом накатом - Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском вращением; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом ноги двумя руками - Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом скручиванием; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста - Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся сбиванием; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом ног - Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом забеганием; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста - Изучение и совершенствование способов борьбы за захват и площадь - Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными ковра в различных стойках, с разными захватами захватами. - Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста - Изучение и совершенствование способов захвата ног в различных стойках за счет повышения сопротивления соперника - Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста - Изучение и совершенствование способов захвата ног в различных стойках за счет сокращения времени отдыха и увеличения интенсивности нагрузки - Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста - Изучение и совершенствование способов захвата ног в различных стойках за счет усложнения исходных и промежуточных взаимоположений борцов - Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. - Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста - Повторение пройденного материала в условиях соревнований
--	--	---

		- Изучение и совершенствование способов захвата ног в различных стойках за счет использования разнообразных тактических подготовок для создания динамических ситуаций - Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. - Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста - Изучение и совершенствование способов захвата ног в различных стойках за счет образного восприятия поединка, ситуационного мышления и умения прогнозировать действия соперника - Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. - Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста - Изучение и совершенствование способов захвата ног в различных стойках за счет подбора партнеров с различными анатомоморфологическими, физическими и психологическими особенностями, обуславливающими изменения стойки, дистанции, направления маневрирования - Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. - Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста - Изучение и совершенствование - способов захвата ног в различных стойках за счет способов выведения из равновесия; уровня и точности выполнения захвата; степени расслабления и напряжения мышц Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
--	--	---

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки, включающий темы по теоретической подготовке по виду спорта «спортивная борьба» представлен в таблице 17.

В содержание теоретической подготовки входят следующие темы:

1. Безопасность на учебно-тренировочных занятиях спортивная борьба.
2. История возникновения вида спорта «спортивная борьба» и его развитие.
3. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
4. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.
5. Предотвращение допинга в спорте.
6. Закаливание организма.
7. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.
8. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «спортивная борьба».
9. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спортивная борьба».
10. Режим дня и питание обучающихся.
11. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.
12. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств спортсмена-спортсмена.
13. История возникновения олимпийского движения.
14. Физиологические основы физической культуры.
15. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.
16. Теоретические основы технико-тактической подготовки в виде спорта «спортивная борьба». Основы техники вида спорта «спортивная борьба».
17. Особенности психологической подготовки спортсменов-спортсменов.
18. Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.
19. Профилактика травматизма. Перетренированность/нетренированность.
20. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.
21. Психологическая подготовка.
22. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.
23. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.
24. Восстановительные средства и мероприятия.
25. Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.
26. Социальные функции спорта.

Таблица 18

Учебно-тематический план по виду спорта «спортивная борьба»

Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание	Сроки проведения
Этап начальной подготовки		
Безопасность на учебно-тренировочных занятиях спортивная борьба	Основы страховки и само страховки. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с учетом специфики вида спорта.	сентябрь
История возникновения вида спорта «спортивная борьба» и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта «спортивная борьба». Автобиографии выдающихся спортсменов. Достижения российских спортсменов на международной арене	сентябрь
Физическая культура –	Понятие о физической культуре и спорте.	октябрь

важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.	
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	ноябрь
Предотвращение допинга в спорте	Понятие допинг. Международные антидопинговые правила. Организации, курирующие деятельность в этой области (ВАДА, РУСАДА).	декабрь
Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.	декабрь
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.	январь
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «спортивная борьба»	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.	май
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спортивная борьба»	Основные понятия. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.	июнь
Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.	август
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	ноябрь-май
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Безопасность на учебно-тренировочных занятиях спортивная борьба	Основы страховки и самостраховки. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с учетом специфики спортивного снаряда (шпага, рапира, сабля).	сентябрь
Роль и место физической	Физическая культура и спорт как социальные	сентябрь

культуры в формировании личностных качеств спортсмена	феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.	
История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	октябрь
Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	ноябрь
Предотвращение допинга в спорте	Международные антидопинговые правила. Организации, курирующие деятельность в этой области (ВАДА, РУСАДА).	декабрь
Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	декабрь
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.	январь
Теоретические основы технико-тактической подготовки в виде спорта «спортивная борьба». Основы техники вида спорта «спортивная борьба»	Основные понятия. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	май
Особенности психологической подготовки спортсменов	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности спортсмена.	сентябрь-апрель
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «спортивная борьба»	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	декабрь-май
Правила вида спорта «спортивная борьба»	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	декабрь-май
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.	сентябрь
Безопасность на учебно-	Техника безопасности на учебно-тренировочных	сентябрь

тренировочных занятиях спортивная борьба	занятиях по виду спорта «спортивная борьба». Страховка и самостраховка. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с учетом специфики вида спорта.	
Профилактика травматизма. Перетренированность/ недетренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.	октябрь
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	ноябрь
Предотвращение допинга в спорте	Международные антидопинговые правила. Текущие изменения. Организации, курирующие деятельность в этой области (ВАДА, РУСАДА).	декабрь
Психологическая подготовка	Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.	декабрь
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.	январь
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.	февраль- май
Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.	в переходный период спортивной подготовки
Этап высшего спортивного мастерства		
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.	сентябрь
Безопасность на учебно-	Техника безопасности на учебно-тренировочных	сентябрь

тренировочных занятиях спортивная борьба	занятиях по виду спорта «спортивная борьба». Страховка и самостраховка. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с учетом специфики вида спорта.	
Предотвращение допинга в спорте	Международные антидопинговые правила. Текущие изменения. Перечень запрещенных препаратов. Организации, курирующие деятельность в этой области (ВАДА, РУСАДА).	декабрь
Социальные функции спорта	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.	октябрь
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	ноябрь
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.	декабрь
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности	май
Психологическая подготовка	Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. Особенности психологической подготовки спортсменов этапа высшего спортивного мастерства.	декабрь
Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий	в переходный период спортивной подготовки

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» (спортивная дисциплина «вольная борьба»)

Спортивная дисциплина «вольная борьба» является одним из видов единоборств, в которой разрешены захваты ниже пояса и технические приёмы, выполняемые с помощью ног – подсечки, подножки и др. Широкий перечень взаимных положений позволяет уже с 7 лет начинать занятия борьбой лежа и в партере, где к действиям не предъявляются высокие требования по показателю скорости.

В связи с ранней специализацией, коснувшейся и вольной борьбы, целесообразно рассмотреть вопрос о видах подготовки в ней с позиций правомерности их использования в плане последовательности и объемов. Итак, сам порядок представления видов подготовки в вольной борьбе, формирует представления о первичности и доминировании.

В учебниках по вольной борьбе виды подготовки представлены следующим образом:

- физическая подготовка борца;
- специальная физическая подготовка борца;
- техническая подготовка борца;
- тактическая подготовка борца;
- психологическая подготовка борца;
- теоретическая подготовка борца.

Если учесть, что основная масса детей идет на вольную борьбу ради освоения техники выполнения приемов, то начинать изучение техническим элементам с общей физической подготовки нецелесообразно, поскольку многие дети теряют интерес к такой борьбе и покидают секции. Целесообразней было бы вести разговор об общеразвивающей подготовке, как важнейшего фактора, компенсирующего школьные недостатки двигательного развития в этом возрасте. При этом, общеразвивающие упражнения не должны доминировать над приемами борьбы так, как это имеет место в существующих программах по вольной борьбе.

Специальную физическую подготовку (СФП) нельзя начинать до освоения срединных структур приемов борьбы, поскольку упражнения по СФП предназначены для повышения скорости, силы и выносливости в процессе выполнения техники приемов борьбы.

Учебно-тренировочный процесс на этапе начальной подготовки должен, на наш взгляд, начинаться, в первую очередь, с изучения техники приемов борьбы. В процессе этого можно заниматься общеразвивающей подготовкой и целенаправленно развивать физические качества борца вольного стиля. В связи с анатомическим ростом детей в процессе изучения борьбы, им приходится изменять структуру приемов, т.е. все время корректировать технику выполнения приемов вплоть до 17 – 18 лет (если не больше). Дело в том, что с возрастом скорость движений падает и, поэтому, борцу все время приходится незаметно для себя менять силовые и скоростные характеристики техники выполнения приемов борьбы.

Тактическая подготовка начинается после освоения техники приемов в стабильных условиях, с постепенным введением типовых ситуаций поединка. Психологическая подготовка ведется для повышения способности к реализации приобретенных умений в психострессорной ситуации поединка. Исходя из вышеизложенного можно заключить, что спортивная борьба (вольная, в частности) является достаточно сложным видом спортивной деятельности во всех отношениях, а наиболее важным и первоочередным видом подготовки является техническая и тактическая подготовка.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (спортивная дисциплина «вольная борьба»)

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (в соответствии с ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (в соответствии с ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 19

Обеспечение оборудования и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский (12х12 м)	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (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.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2

Таблица 20

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации
1.	Борцовки (обувь)	пара	на обучающегося	-	-	-	-	2	-	2	-
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	--	-	-	-	1	-	1	-
3.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	--	-	-	-	1	-	1	-
4.	Кроссовки для зала	пара	на обучающегося	--	-	-	-	1	-	1	-
5.	Кроссовки легкоатлетические	пара	на обучающегося	--	-	-	-	1	-	1	-
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников СШ «Дельфин», осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, указанных выше, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации состава тренеров-преподавателей, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей СШ «Дельфин»

обеспечивается путем повышения квалификации / профессиональной переподготовки состава тренеров-преподавателей Организации в соответствии с тематической необходимостью.

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

6.3. Информационно-методические условия реализации программы

Для реализации программ спортивной подготовки, тренер-преподаватель может использовать следующие **информационно-методические ресурсы**:

1. Алиханов, И.И. Техника вольной борьбы. М.: ФИС, 1977. - 216 с., ил.
2. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы. М.: ФИС, 1986. - 304 с., ил.
3. Вольная борьба: Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства/ Д.Г.Миндияшвили, Б.А.Подливаев.- Красноярск: РИО ГОУ ВПО КГПУ им. В.П. Астафьева, 2005.-132 с.
4. Миндияшвили Д.Г. Энциклопедия приемов вольной борьбы / Д.Г.Миндияшвили : изд. четвертое, испр. и дополн.. – Красноярск, Растр, 2018. – 360 с., ил.
5. Подливаев Б.А., Григорьев В.А. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет). - М.: Советский спорт, 2012. - 528 с.: ил.
6. Подливаев, Б. А. Вольная борьба [Текст] : программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Б. А. Подливаев, Д.Г. Миндияшвили, А. П. Купцов. - М. : Советский спорт, 2003. - 216 с.
7. Подливаев Б.А. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба»(дисциплина "Вольная борьба") / Б.А.Подливаев, Кузнецов А.С., Шахмурадов Ю.А. - Москва: 2016. -390 с.
8. Спортивная борьба. Учебник для ИФК/ Под ред. А.П. Купцова. - М.: ФиС, 1976.-424 с.
9. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы много-летней подготовки борцов / 2-е изд. Дополн.. Махачкала, ИД "Эпоха", 2011. - 368 с.: ил.

Нормативно-правовые условия реализации Программы:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Минспорта России от 30.11.2022 №1091 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».
4. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
5. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
6. Приказ Минспорта России от 26.08.2022 № 692 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта».
7. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н.

8. Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н.

9. Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н.

10. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н.

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

12. Приказ Минспорта России от 24.06.2021 №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».

13. Приказ Минспорта России 19.12.2022 №1255 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации».

15. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

16. Приказ Минспорта России от 07.07.2022 № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки».

17. Приказ Минспорта России от 14.12.2022 № 1221 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».

Электронный ресурс реализации Программы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru>

2. Официальный сайт Российского антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: <http://www.rusada.ru>

3. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: <http://www.wada-ama.org>

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] URL: <http://www.roc.ru>

5. Официальный сайт Международного олимпийского комитета [Электронный ресурс] URL: <http://www.olympic.org>

6. Всероссийская федерация спортивной борьбы [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.wrestrus.ru/>

7. Федерация спортивной борьбы Санкт-Петербурга - <https://wrest.spb.ru/>