



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ  
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

# ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

# СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

2023

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» спортивной дисциплины «вольная борьба». Разработчики: ФГБУ ФЦПСР.

**Рецензенты:**

Кузнецов Александр Семенович - доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России.

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» спортивной дисциплины «вольная борьба» разработаны с учетом структуры примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 № 1091 и рекомендованы Экспертным методическим советом ФГБУ ФЦПСР для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» спортивной дисциплины «вольная борьба».

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|   |    |
|---|----|
| Пояснительная записка.....  | 5  |
| I. Общие положения.....   | 8  |
| II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....  | 8  |
| 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки ..... | 8  |
| 2.2. Объем ДОПСП.....   | 9  |
| 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. ....   | 10 |
| 2.4. Годовой учебно-тренировочный план .....  | 12 |
| 2.5. Календарный план воспитательной работы .....   | 13 |
| 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....  | 15 |
| 2.7. Планы инструкторской и судейской практики. ....  | 16 |
| 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....  | 17 |
| III. Система контроля.....  | 18 |
| 3.1. Требования к результатам прохождения ДОПСП.....  | 18 |
| 3.2. Оценка результатов освоения ДОПСП .....  | 20 |
| 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....  | 20 |
| IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) .....  | 22 |
| 4.1. Программный материал для этапа НП.....   | 22 |
| 4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на УТЭ.....  | 30 |
| 4.3. Примерный программный материал спортивной подготовки для этапа ССМ. ....   | 65 |
| 4.4. Примерный программный материал спортивной подготовки для этапа ВСМ. ....   | 68 |
| 4.5. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий с учетом гендерных особенностей спортсменов.....   | 71 |
| 4.6. Учебно-тематический .....  | 72 |
| V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....  | 72 |
| VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....  | 73 |
| 6.1. Материально-технические условия реализации ДОПСП .....   | 73 |
| 6.2. Кадровые условия реализации ДОПСП.....   | 73 |

|   |    |
|---|----|
| 6.3. Информационно-методические условия реализации ДОПСИ..... | 74 |
| Приложение № 1 .....  | 76 |
| Приложение № 2 .....  | 78 |
| Приложение № 3 .....  | 81 |
| Приложение № 4 .....  | 83 |

### Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» спортивной дисциплины «вольная борьба» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-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»;

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

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

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

– приказ Министерства здравоохранения и социального развития 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 Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 № 1221 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (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» (далее – Приказ № 634);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации 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 России от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 1013);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

– приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» спортивной дисциплины «вольная борьба» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» спортивной дисциплины «вольная борьба». Благодаря ее наличию каждая

образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получила структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Организации самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее – ДОПСП) с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

## I. Общие положения

ДОПСП предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины «вольная борьба» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Целью ДОПСП является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы: начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочный (спортивной специализации) (далее – УТЭ), совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), а также высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах (далее – обучающиеся, борец, спортсмен), начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства представлены в таблице 1.

Таблица 1

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   | 3-4  | 11   | 8                       |

|   |                   |    |   |
|---|-------------------|----|---|
| (этап спортивной специализации)               |                   |    |   |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства           | не ограничивается | 16 | 2 |

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация, реализующая ДОПСП:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций;

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

- на этапе НП и УТЭ – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по соответствующему виду спорта;

- на этапах ССМ и ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

## 2.2. Объем ДОПСП.

Объем недельной и годовой учебно-тренировочной нагрузки ДОПСП представлен в диапазоне по этапам и годам обучения в таблице 2.

Таблица 2

### Объем ДОПСП

| 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   | 12-2016        | 20-28   | 24-32                               |
| Общее количество часов в год | 234-312                            | 312-416    | 520-624   | 624-1040       | 1040-1248                                     | 1248-1664                           |

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации ДОПСП устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе НП – двух часов;

на УТЭ (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе ССМ – четырех часов;

на этапе ВСМ – четырех часов.

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

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

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного ФССП.

Учебно-тренировочный процесс проводится, исходя из астрономического часа (60 минут).

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

#### **Учебно-тренировочные занятия.**

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые в свою очередь проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

#### **Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ).**

УТМ проводятся при подготовке к спортивным соревнованиям:

УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней, на этапе ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

#### **Специальные учебно-тренировочные мероприятия.**

УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

УТМ проводятся как восстановительные мероприятия проводятся на этапах ССМ и ВСМ предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

УТМ проводятся как мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на этапах ССМ и ВСМ предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;

УТМ в каникулярный период проводятся на этапах НП и УТЭ предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

УТМ проводятся в форме просмотрных мероприятий на этапах УТЭ, ССМ, ВСМ предельная продолжительность до 60 суток в год.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий (далее – КП Организации), формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях с учетом требований, указанных в таблице 3.

Таблица 3

## 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                                   |

*Примечание: В таблице 3 указано минимальное количество спортивных соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки вида спорта «спортивная борьба».*

*Организация определяет годовой объем соревновательной деятельности исходя из требований Примерной программы:*

*на этапе НП – принимать участие в контрольных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;*

*на этапе УТЭ – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году обучения; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года обучения;*

*на этапе ССМ – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;*

*на этапе ВСМ – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.*

*Необходимо учитывать, что Организация обеспечивает участие в официальных соревнованиях всего контингента обучающихся, зачисленных на этапы спортивной подготовки.*

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная борьба» спортивной дисциплины «вольная борьба» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по годам и этапам спортивной подготовки.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации ДОПСП, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей ДОПСП, должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей ДОПСП.

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, здоровьесбережение, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к методическим рекомендациям).

**Профориентационная работа.** Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (на этапах ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки - информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества, которые благоприятно сказываются на достижение спортсменами более высокого личного спортивного результата.

**Здоровьесбережение.** Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание. Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества - патриотизм, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Патриотическое воспитание — это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Главной задачей патриотического воспитания является развитие морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в учебно-тренировочном процессе, формирования опыта служения Отечеству и их традициям.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с Ветеранами спорта, презентации на темы: Герои – спортсмены Великой Отечественной войны, Герои-спортсмены локальных войн и др.

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим действиям (далее – ТТД) и развитием физических качеств, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы образовательная организация вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической

культуры и спорта, и образования, в том числе из Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры, а также перечня всероссийских мероприятий, реализуемых общероссийской федерацией по виду спорта «спортивная борьба» спортивной дисциплины «вольная борьба».

Календарный план может корректироваться в течение учебно-тренировочного года (спортивного сезона) в связи с происходящими в работе Организации изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п.

Представленный образец в приложении № 2 к Программе носит ориентировочный, иллюстративный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить в соответствии с фактической работой, проводимой в Организации.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (далее – План мероприятий по допингу) составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В План мероприятий по допингу включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, проводимых с обучающимися спортсменами.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля. Представленный План мероприятий по допингу в приложении № 3 к Программе является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает План мероприятий по допингу используя следующие документы:

статью 26 Федерального закона № 329 и других нормативно-правовых документов, регламентирующих антидопинговую деятельность;

Приказ № 464;

Приказ № 1013;

Сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»:

<https://rusada.ru>.

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики.**

Планирование по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

**Инструкторская практика.** В основе учебно-тренировочных занятий лежит применение инструкторской практики при обучении элементов по видам спортивной подготовки. Поочередно, выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык, что благоприятно сказывается на их спортивных результатах. При выполнении роли инструктора в основной части учебно-тренировочного занятия, обучающемуся важно правильно показать технические элементы, уметь находить и исправлять ошибки. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимые знания и умения по изученному двигательному действию. На этапе НП необходимо развивать коммуникативные и гностические умения для изучения понятийности, терминологии вида спорта «спортивная борьба» спортивной дисциплины «вольная борьба», а также применять их при проведении одной из частей учебно-тренировочного занятия (вводной части).

**Судейская практика.** Для участия в судейской практике обучающим необходимо иметь теоретические знания по правилам вида спорта «спортивная борьба» (далее-Правила), знать общие положения Правил. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению правил соревнований по спортивной борьбе. В процессе учебно-тренировочных занятий, обучающийся получает теоретические знания, но закрепления этих знаний формируется в практической деятельности. Обучающиеся приобретают умения по ведению протокола соревновательной деятельности. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в свое планирование участие спортсменов в судейской практике и ставит перед ними непосредственные задачи. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4 к Программе.

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (таблица 4).

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «спортивная борьба».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Медицинские требования к обучающимся по методическим рекомендациям устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н.

Таблица 4

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

| Этапы спортивной подготовки      | Периодичность      |
|----------------------------------|--------------------|
| НП (до года обучения)            |                    |
| Плановая диспансеризация         | 1 раз в 12 месяцев |
| Восстановительные средства       |                    |
| ...                              |                    |
| НП (свыше года обучения)         |                    |
| Плановая диспансеризация         | 1 раз в 12 месяцев |
| Восстановительные средства       |                    |
| ...                              |                    |
| УТЭ (до 3-х лет обучения)        |                    |
| Плановая диспансеризация         | 1 раз в 12 месяцев |
| Медико-биологическое мероприятия |                    |
| Восстановительные мероприятия    |                    |
| ...                              |                    |
| УТЭ (свыше 3-х лет обучения)     |                    |
| Плановая диспансеризация         | 1 раз в 12 месяцев |
| Медико-биологическое мероприятия |                    |
| Восстановительные мероприятия    |                    |
| ...                              |                    |
| ССМ                              |                    |
| Плановая диспансеризация         | 1 раз в 6 месяцев  |

|                                  |                   |
|----------------------------------|-------------------|
| Медико-биологическое мероприятия |                   |
| Восстановительные мероприятия    |                   |
| ...                              |                   |
| ВСМ                              |                   |
| Плановая диспансеризация         | 1 раз в 6 месяцев |
| Медико-биологическое мероприятия |                   |
| Восстановительные мероприятия    |                   |
| ...                              |                   |

### III. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения ДОПСП

По итогам освоения ДОПСП применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения ДОПСП, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

**На этапе начальной подготовки:**

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

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;  
изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная борьба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;  
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;  
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;  
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;  
изучить антидопинговые правила;  
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

#### **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.

#### **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.

### **3.2. Оценка результатов освоения ДОПСП**

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

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольных-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки**

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки представлены в приложениях № 6-9 к ФССП и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в приложениях № 7-9 к ФССП.

Контрольные нормативы составляются Организацией и представляют собой тесты для оценки уровня общей физической и технической подготовленности обучающихся, они подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки в течение спортивного сезона на этапе спортивной подготовки для перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки.

#### IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» спортивной дисциплины «вольная борьба» (далее – вольная борьба).

##### 4.1. Программный материал для этапа НП.

Содержание учебно-тренировочных занятий на этапе НП представлены в таблице 5.

Таблица 5

##### Содержание учебно-тренировочных занятий по годам обучения

| №   | Средства<br>общефизической<br>подготовки | Содержание по годам обучения   |     |       |
|---|--|--|-----|-------|
|   |  | 1-й  | 2-й | 3-4-й |
| <b>1. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка</b> |  |  |     |       |
| 1.1.  | Общие развивающие упражнения             | <p><b>Упражнения без предметов:</b></p> <p>- <i>Упражнения для рук и плечевого пояса</i> - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;</p> <p>- <i>Упражнения для туловища</i> - упражнения для формирования правящей осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;</p> <p>- <i>Упражнения для ног</i> - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки;</p> |     |       |

различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

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

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

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

- *Дыхательные упражнения* – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево/вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх/вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем

ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

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

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

**Стрелковые и порядковые упражнения:**

- Построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения.

**Передвижения:**

- *Ходьба:* обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом;

- *Бег без задания:* обычный, с изменением скорости движения, с переменной направленности движения;

- *Бег с заданием:* спиной вперед, приставными шагами левым/правым боком, «скрестными шагами» левым/правым боком, прямыми ногами вперед/назад/в сторону, сгибая глень назад/ в стороны наружу/ в сторону внутрь, вращаясь на 360° влево/вправо, касаясь ковра левой/правой рукой, спиной вперед, касаясь ковра левой/правой рукой;

- *Передвижение прыжками:* на двух ногах вперед, на двух ногах спиной вперед, на двух ногах с вращением на 360° влево/вправо, на левой/правой ноге;

- *Бег с выпрыгиванием по сигналу:* прогнувшись, подтягивая колени к груди, ноги в стороны, прогнувшись, касаясь пятки руками сзади, из полного приседа с хлопком над головой, из полного приседа с вращением на 360°, подтягивая колени к груди и хлопком под бедрами;

- *Переходы с бега на шаг, с шага на бег;*

- *Переползания* на скамейке вперед, назад; на четвереньках, на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; через несколько предметов; «змейкой» между предметами;

- *Подтягивания* на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног;

|      |                        |   |  |
|------|------------------------|---|--|
|      |                        | <p>- <i>Перелезание</i> через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола);</p> <p>- <i>Полосы препятствий.</i></p> <p><b>Прыжковые упражнения</b></p> <p>- <i>По координационной лестнице;</i></p> <p>- <i>Прыжки на короткой и длинной скакалке;</i></p> <p>- <i>Многоскоки на одной/двух ногах на месте и в движении.</i></p> |  |
| 1.2. | Гимнастика, акробатика | <p><b>Равновесия:</b></p> <p>- Равновесие в стойке на носках с различным положением рук (вверх, в стороны, вперед).</p>   | <p><b>Равновесия:</b></p> <p>- Упражнения, требующие сохранения равновесия в стойках на носках и на одной ноге с различным положением рук, с открытыми и закрытыми глазами.</p>            |
|      |                        | <p>- Равновесие на одной ноге, сгибая другую вперед с различным положением рук.</p>   | <p>- Равновесие на одной ноге с различным положением рук и ноги.</p>   |
| 1.2. |                        | <p><b>Упражнения статического характера:</b></p> <p>- Сед в группировке и группировка лежа на спине;</p> <p>- Стойка на лопатках "березка";</p> <p>- Мост со страховкой и самостоятельно;</p> <p>- Стойка на руках лицом к опоре (гимнастической стенке);</p> <p>- Полушпагат и шпагат (продольный и поперечный).</p>   |  |
|      |                        | <p>- Стойка на руках с помощью и самостоятельно.</p>  |  |
| 1.3. |                        | <p><b>Упражнения динамического характера:</b></p> <p>- Перекаты вперед и назад в группировке («качалочка»);</p> <p>- Перекаты боком в группировке («бочонки») и прогнувшись («карандашики»);</p> <p>- Кувырок вперед с наклонной и на горизонтальной плоскости.</p>   | <p><b>Упражнения динамического характера:</b></p> <p>- Серия кувырков вперед/назад</p> <p>Перевороты с фазой полета (переворот вперед с места и с разбега, переворот в сторону, фляг).</p> |
|      |                        | <p>-</p>  | <p>- Перевороты (без фазы полета) боком, переворот назад через "мост" и т.д.).</p>   |

|                                  |   |  |   |  |
|----------------------------------|---|--|---|--|
|                                  |   | <b>Упражнения в висах и упорах на простейших гимнастических снарядах:</b>  |   |  |
|                                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис на перекладине хватом сверху и снизу;</li> <li>- Передвижение на перекладине в висе хватом сверху;</li> <li>- Раскачивание на перекладине вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны др.</li> </ul>                                       |   |  |
|                                  | Другие виды спорта                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег интенсивностью 90-100% - 20-30 м.</li> <li>- Кроссовый бег 1 км.</li> <li>- Ходьба на лыжах 1-2 км</li> <li>- Плавание без остановки 25 м</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег интенсивностью 90-100% - 20-50 м.</li> <li>- Кроссовый бег 1-2 км.</li> <li>- Ходьба на лыжах 2-3 км</li> <li>- Плавание без остановки до 50 м</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег интенсивностью 90-100% - 20-60 м.</li> <li>- Кроссовый бег 2-3 км.</li> <li>- Ходьба на лыжах 2-5 км</li> <li>- Плавание без остановки 50-100 м</li> </ul>                                |
| 1.4.                             | Подвижные игры, эстафеты                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, мячами;</li> <li>- на различных поверхностях: на полу, ковре, песке, в воде.</li> </ul> |   |  |
| 1.5.                             | Спортивные игры   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Баскетбол, гандбол, тэг-регби, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований;</li> <li>- Двусторонние игры по упрощенным правилам.</li> </ul>   |   |  |
| <b>2. Техническая подготовка</b> |   |  |   |  |
| 2.1.                             | Обучение способам передвижений и приемам маневрирования | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Положения в начале и конце схватки, формы приветствия. Передвижения в стойке и партере: вперед, назад, вправо, влево</li> </ul>   |   |  |
|                                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение подводящих упражнений: передвижения боком, вперед и назад, по кругу, в разных направлениях. Высокий и низкий партер</li> <li>Передвижения в стойке парами и группами при сохранении контакта</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Маневрирование при сохранении дистанции с учителем.</li> <li>Проведение игры на выбывание за допущенные ошибки в направлении движений или реагировании на ложное действие характерное для спортивной борьбы</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Маневрирование при сохранении дистанции или зеркальном отображении направления перемещений учителя</li> <li>Чередование двух моделей взаимодействия со сменой по условному сигналу</li> </ul> |
| 2.2.                             | Обучение захватам и                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоение основных захватов – за кисти, плечи, шею и голову, переходов от одного захвата на другой в процессе взаимодействия с партнером.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоение основных захватов в различных взаимоположениях борцов в стойке и партере: соперники в стойке лицом друг к другу, стоя</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоение способов осуществления основных захватов и переходов от одного захвата на другой в условиях простейшего</li> </ul>   |

|                            |  |  |   |
|----------------------------|--|--|---|
| <p>освобождению от них</p> | <p>- Обучение способам захватов и освобождения от них.</p> <p>- Освоение способов освобождения от захватов:</p> <p><i>при захвате запястья</i> – сделать резкий рывок захваченной рукой на себя и, поворачивая ее в сторону большого пальца руки противника, тут же захватить его запястье;</p> <p><i>при захвате одноименного запястья и плеча</i> – упереться свободной рукой в одноименное плечо противника и, вырывая руку, освободить ее</p> <p><i>при захвате обеих рук за запястья</i> – сделать резкий рывок руками на себя, поворачивая их в сторону больших пальцев противника, освободиться от захвата и тут же захватить его запястья;</p> <p><i>при захвате рук сверху</i> – упереться руками в туловище противника и, отходя назад, резким движением рук на себя освободиться от захвата;</p> <p><i>при захвате рук снизу</i> – опуская захваченные руки через стороны вниз и, приседая, захватить руки противника сверху или упереться руками ему в живот</p> | <p>боком друг к другу, стоя сзади партнера, стоя на коленях лицом друг к другу, боком друг к другу, лежа на спине боком друг к другу, лежа головами друг к другу.</p> <p>- Освоение способов освобождения от захватов:</p> <p><i>при захвате разноименной руки и шеи</i> – приседая, сбить свободной рукой под локоть руку противника с шеи, наклонив при этом голову вниз, и вырвать захваченную руку;</p> <p><i>при захвате шеи с плечом</i> (руки атакующего соединены) – приседая, сбить свободной рукой с шеи руку противника и рывком опустить вниз захваченную руку;</p> <p><i>при захвате шеи с плечом сверху:</i></p> <p>а) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в живот противнику и, захватив свободной рукой его разноименное запястье, отступая назад, разорвать захват;</p> <p>б) захватить туловище и разноименное запястье противника у себя на шее, подойти ближе к нему и, выпрямляясь, разорвать захват</p> | <p>единоборства: теснение партнера с ковра (из круга, за черту), маневрирование по ковра, удержание определенной территории (круга, квадрата).</p> <p>- Освоение способов освобождения от захватов:</p> <p><i>при захвате туловища двумя руками спереди</i> – приседая, упереться ладонями в подбородок противника и, отходя назад, разорвать захват;</p> <p><i>при захвате туловища с рукой</i> – одной рукой разноименное запястье противника и, нажимая на его руку вниз и приседая, одновременно упереться предплечьем другой руки в живот атакующего, отойти от него назад и разорвать захват;</p> <p><i>при захвате одноименной руки и туловища сбоку</i> – в момент рывка за руку и зашагивания противника самому зашагнуть за него и, снимая одноименную руку со своего туловища, отойти от него.</p> |
|----------------------------|--|--|---|

|      |   |  |   |  |
|------|---|--|---|--|
| 2.3. | Обучение блокирующим захватам и освобождению от них в игровых ситуациях | <p>- Игры на формирование умений осуществлять блокирующие (взаимоисключающие) захваты и освобождаться от них в условиях - когда один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3-5 до 10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата</p> <p>- ограниченной площади (круг, квадрат, коридор) без права выхода за пределы игровой площади (это считается поражением)</p> | <p>- Игры на формирование умений осуществлять блокирующие (взаимоисключающие) захваты и освобождаться от них в условиях маневрирования, с блокированием и выполнением действий, несущих преимущество (сбить партнера в партер, на колени)</p>       | <p>- Игры на формирование умений осуществлять атакующие захваты и стремлением реализовать его каким-либо преимуществом над соперником (удержание захвата заданное время, стремление сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, вытеснить за пределы игровой площади т.д.).</p> |
| 2.4. | Самостраховка и самоконтроль при падениях                               | <p>- Освоение падений вперед с коленей</p> <p>- Падение на спину и на бок из полного приседа</p>   | <p>- Освоение падений с кувырком вперед</p> <p>- Падение назад с поворотом и приземлением на грудь</p> <p>- Освоение падений на спину и на бок из стойки, из стойки на одной ноге</p> <p>- Подвижные игры и эстафеты с элементами самостраховки</p> | <p>- Освоение падения через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом;</p> <p>- Освоение падения вперед и назад через партнера, стоящего на четвереньках;</p> <p>- Подвижные игры и эстафеты с элементами самостраховки.</p>  |
| 2.5. | Обучение способам вывода из равновесия при различных                    | <p>- Выведение из равновесия назад, влево-назад, влево-в сторону, влево-вперед, вперед, вправо-вперед, вправо-в</p>  |   |  |

|      | взаимодействиях с партнером                                |   |  |   |
|------|--|---|--|---|
| 2.6. | Упражнения, выполняемые на мосту                           | - Вставание на гимнастический мост из положения лежа на спине | - Специальные упражнения на мосту  | - Забегания на гимнастическом мосту<br>- Вставание на гимнастический мост переворотом вперед.   |
| 2.7. | Основные положения в партере и выполняемые действия из них | - Переворот скручиванием захватом двух рук с боку.            | - Переворот захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу.<br>- Движения в партере, связанные с преодолением сопротивлений | - Переворот скручиванием захватом двух рук снизу.<br>- Движения в партере, связанные с преодолением сопротивлений повышенной сложности<br>- Перевод из стойки в партер: нырком под руку, рывком за руку.<br>- Перевод в партер захватом руки и шеи сверху.<br>- Борьба на коленях по упрощенным правилам (положить на лопатки или зайти за спину) |
|      |  | - Игры на выталкивание, перетягивание в положении сидя и лежа |  |   |

## 4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на УТЭ

Примерное содержание учебно-тренировочных занятий в недельных МЦ для разных периодов спортивной подготовки УТЭ до 3-х лет обучения включает физическую и психологическую подготовку (таблицы 6-9).

Таблица 6

Содержание недельных МЦ подготовительного периода

| Дни недели   | Направленность и величина нагрузки   | Содержание занятий  |
|--|--|---|
| 1  | 2  | 3   |
| <i>МЦ - учебно-тренировочный (общеподготовительный этап)</i> |  |   |
| Понедельник  | Развитие гибкости, ловкости, быстроты. Изучение элементов техники и тактики борьбы. Воспитание волевых качеств. Нагрузка средняя | Теория: вводная часть.<br>Разминка: ходьба, бег, ОПУ и СПУ)<br>Игры с элементами единоборства (в касания, атакующие и блокирующие захваты).<br>Изучение приемов в стойке и партере.<br>Учебно-тренировочные задания на мосту.<br>Игры и эстафеты для развития ловкости и быстроты, смелости и решительности, инициативности и самостоятельности.<br>Упражнения на внимание.<br>Заключительная часть |
| Вторник  | Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.<br>Изучение элементов техники и тактики.<br>Воспитание волевых качеств.            | Теория: вводная часть.  |
|  |  | Разминка: ходьба, бег, ОПУ с отягощениями, СПУ с партнером.   |
|  |  | Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения.  |
|  | Нагрузка большая   | Изучение приемов в стойке и партере   |
|  |  | Учебно-тренировочные задания на мосту.  |
|  |  | Круговая тренировка скоростно-силовой направленности.   |
|  |  | Упражнения на внимание.   |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  |   | Заключительная часть   |
| Среда  | Активный отдых                                    | Самостоятельные занятия на свежем воздухе (прогулка и игры в лесу, катание на лодках и т.п.)   |
| Четверг  | Развитие общей выносливости.                      | Разминка: ходьба, бег, ОПУ на гибкость и координацию движений.   |
|  | Воспитание волевых качеств.                       |  |
|  | Нагрузка большая                                  | Кросс 5 км<br>Круговая тренировка, направленная на развитие выносливости (выполнение упражнений в последних кругах до «отказа» для воспитания упорства, настойчивости, умения терпеть): 6 станций, 3 подхода - 1мин. работы, 1мин. отдыха; 2 -4 круга, отдых между кругами 4 мин. (во время отдыха упражнения на растягивание и расслабление). |
|  |   |  |
| Пятница  | Развитие специальной выносливости.                | Теория.  |
|  | Изучение элементов техники и тактики.             | Разминка: ходьба, бег, ОПУ с отягощениями, СПУ на снарядах   |
|  | Воспитание волевых качеств.                       | Упражнения на внимание   |
|  | Нагрузка большая                                  | Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения.   |
|  |   | Изучение приемов в стойке и партере.   |
|  |   | Учебно-тренировочные задания в учебных и учебно-тренировочных схватках, на мосту. Специальные упражнения.  |
|  |   | Заключительная часть   |
| Суббота  | Активный отдых                                    | Самостоятельные занятия на свежем воздухе (прогулка и бег трусцой в лесу, спортивные и подвижные игры и т.п.). Посещения парной бани (сауны), самомассаж   |
| Воскресенье  | Активный отдых                                    |  |
| <b>МЦ- учебно-тренировочный (специально-подготовительный этап)</b> |   |  |
| Понедельник  | Развитие гибкости, ловкости, быстроты. Изучение и | Вводная часть.   |

|         |  |   |
|---------|--|---|
|         | <p>совершенствование элементов техники и тактики.<br/>Воспитание волевых качеств.</p> <p>Нагрузка средняя</p>  | <p>Разминка (ходьба, бег, СПУ, ОПУ).<br/>Игры в касание, атакующие и блокирующие захваты с опережением и борьбой за владение положением.<br/>Изучение и совершенствование приемов в стойке и партере.<br/>Учебно-тренировочные задания на мосту.<br/>Учебно-тренировочные задания по решению эпизодов схватки в учебно-тренировочных схватках.<br/>Упражнения на внимание</p> |
| Вторник | <p>Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.<br/>Изучение и совершенствование элементов техники и тактики. Воспитание волевых качеств.</p> <p>Нагрузка большая</p> | Вводная часть.  |
|         |  | Разминка (ходьба, бег, ОПУ с отягощениями, СПУ с партнером)   |
|         |  | Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения, в перетягивания и отталкивания  |
|         |  | Изучение и совершенствование приемов в стойке и партере.  |
|         |  | Учебно-тренировочные задания на мосту, в учебно-тренировочных схватках.   |
|         |  | КТ скоростной направленности.   |
| Среда   | Развитие ловкости и быстроты.  | Разминка: ОПУ в движении  |
|         | Воспитание волевых качеств.  | Спортивные игры (баскетбол)   |
|         | Нагрузка малая   |   |
| Четверг | Развитие силы и выносливости.  | Разминка: ходьба, бег, ОПУ с отягощениями, СПУ с партнером.   |
|         | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики.  |   |
|         | Воспитание волевых качеств   | Учебно-тренировочные задания с преодолением трудностей.   |
|         |  | Кросс.  |
| Пятница | Развитие специальной выносливости.   | КТ силовой направленности   |
|         | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики.  | Вводная часть.  |
|         |  | Разминка: ходьба, бег, ОПУ и СПУ.<br>Упражнения с элементами риска.   |

|             |                               |  |
|-------------|-------------------------------|--|
|             | Воспитание волевых качеств.   | Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения, перетягивания.   |
|             | Нагрузка большая              | Изучение и совершенствование приемов в стойке и партере. Учебно-тренировочные задания на мосту, в учебно-тренировочных схватках. |
|             |                               | Соревновательная подготовка по правилам мини-борьбы. Спортивные игры (футбол)  |
|             |                               |  |
| Суббота     | Развитие ловкости и быстроты. | Разминка: ОПУ в движении.  |
|             | Воспитание волевых качеств.   | Подвижные игры (эстафета).   |
|             | Нагрузка малая                | Восстановительные мероприятия (парная баня, самомассаж)  |
| Воскресенье | Активный отдых                | Самостоятельная прогулка и игры на свежем воздухе  |

Таблица 7

## Содержание недельных МЦ соревновательного периода

| Дни недели   | Направленность и величина нагрузки  | Содержание занятий   |
|--|---|--|
| 1  | 2   | 3  |
| <i>МЦ учебно-тренировочный (общеподготовительный этап)</i> |   |  |
| Понедельник  | Развитие гибкости, быстроты, ловкости. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Накопление соревновательного опыта. Воспитание волевых качеств.<br>Нагрузка средняя | Вводная часть.   |
|  |   | Разминка: ходьба, бег, ОПУ и СПУ.  |
|  |   | Упражнения с элементами риска.   |
|  |   | Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты с опережением и борьбой за выгодное положение. |
|  |   | -тренировочные задания по решению эпизодов схватки на мосту; в учебно-тренировочных схватках.  |
|  |   | Контрольные схватки (2+2).   |
|  |   | Разбор особенностей судейства эпизодов схватки.  |

|         |   | Упражнения на координацию и внимание  |
|---------|---|---|
| Вторник | Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. Изучение и совершенствование техники и тактики.             | Вводная часть.<br>Разминка: ходьба, бег, ОПУ с отягощениями, СПУ с партнером.                         |
|         | Воспитание волевых качеств.   | Игры в теснение, атакующие и блокирующие захваты.   |
|         | Нагрузка большая  | Изучение приемов в стойке и партере.  |
|         |   | Учебно-тренировочные занятия на мосту.  |
|         |   | КТ силовой направленности в парах.  |
|         |   | Упражнения на расслабление  |
| Среда   | Развитие быстроты и ловкости.   | Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения с отрывом соперника от опоры.                        |
|         | Совершенствование элементов техники. Воспитание волевых качеств.  |   |
|         | Нагрузка малая  | Упражнения с элементами риска.<br>Спортивные игры (футбол) 2x20                                       |
|         |   | Восстановительные мероприятия   |
|         |   |   |
| Четверг | Развитие силы и выносливости. Изучение и совершенствование техники и тактики. Воспитание волевых качеств. | Разминка: ходьба, бег, ОПУ с отягощениями, СПУ с партнером.   |
|         |   | Упражнения с элементами риска.<br>Изучение приемов в стойке и партере.                                |
|         | Нагрузка средняя  | Учебно-тренировочные задания на мосту.<br>Эстафета.   |
|         |   | Упражнения на расслабление и внимание   |
|         |   |   |
| Пятница | Развитие специальной выносливости.  | Вводная часть.  |
|         | Изучение и совершенствование техники. Накопление соревновательного опыта. Воспитание волевых качеств.     | Разминка: ходьба, бег, ОПУ и СПУ.<br>Упражнения с элементами риска.                                   |
|         |   | Игры в теснение, атакующие и блокирующие захваты.   |
|         |   | Учебно-тренировочные задания: по решению эпизодов схватки, на мосту, в учебно-тренировочных схватках. |
|         | Нагрузка большая  |   |

|                      |  |   |
|----------------------|--|---|
|                      |  | Контрольные схватки (2+2).  |
|                      |  | Разбор особенностей судейства эпизодов схватки.   |
|                      |  | КТ по типу интервальной.  |
|                      |  | Упражнения на расслабление  |
| Суббота              | Восстановительные мероприятия.                                     | Парная баня, самомассаж.  |
| Воскресенье          | Активный отдых   | Самостоятельные занятия на свежем воздухе   |
| 1                    | 2  | Вводная часть.  |
| <i>МЦ подводящий</i> |  |   |
| Понедельник          | Развитие быстроты и ловкости.                                      | Упражнения с элементами риска.  |
|                      | Совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства. | Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения с отрывом партнера от ковра.   |
|                      | Психологическая настройка на предстоящие спортивные соревнования.  | Учебно-тренировочные задания:<br>по решению эпизодов схватки в стойке и партере на мосту,<br>в учебно-тренировочных схватках  |
|                      | Нагрузка средняя   |   |
|                      |  | Спортивные игры (баскетбол)   |
| Вторник              | Развитие скоростно-силовых качеств.                                | Вводная часть.<br>Разминка: ОПУ в движении.<br>Упражнения с элементами риска.<br>Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения с отрывом партнера от ковра.<br>Учебно-тренировочные задания:<br>по решению эпизодов схватки в стойке и партере на мосту,<br>в учебно-тренировочных схватках.<br>Индивидуальное совершенствование техники и тактики<br>Спортивные игры (баскетбол или футбол) |
|                      | Совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства. |   |
|                      | Психологическая настройка на предстоящие спортивные соревнования   |   |

| Среда                  | Восстановительные мероприятия   | Парная баня, самомассаж   |
|------------------------|---|---|
| Четверг                | Совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства с учетом предстоящих спортивных соревнований. | Вводная часть.<br>Игры в касания, с опережением и борьбой за выгодное положение в отталкивания на сохранение равновесия. Индивидуальное совершенствование техники и тактики. Учебно-тренировочные задания: в учебно-тренировочных схватках в стойке и партере на мосту.   |
|                        |   | Игры в касания, с опережением и борьбой за выгодное положение в отталкивания на сохранение равновесия. Индивидуальное совершенствование техники и тактики. Учебно-тренировочные задания: в учебно-тренировочных схватках в стойке и партере на мосту.<br>Упражнения на внимание, координацию и расслабление<br>Установка на предстоящие спортивные соревнования |
| Пятница                | Настройка на предстоящие спортивные соревнования.   | Установка на предстоящие спортивные соревнования  |
|                        |   | Установка на предстоящие спортивные соревнования  |
| Суббота<br>Воскресенье | Соревнования  |   |

Таблица 8

## Содержание недельных МЦ переходного периода

| Дни недели                                  | Направленность и величина нагрузки | Содержание занятий |
|---|------------------------------------|--------------------|
| 1   | 2                                  | 3                  |
| <i>МЦ - восстановительно-поддерживающий</i> |                                    |                    |

|             |  |  |
|-------------|--|--|
| Понедельник | <p>Развитие гибкости, быстроты и ловкости. Совершенствование основ ведения единоборства. Воспитание волевых качеств.</p> <p>Нагрузка средняя</p>                     | <p>Вводная часть.<br/>Разминка: ходьба, бег, ОПУ на гибкость и координацию движений.</p> <p>Упражнения с элементами риска.</p> <p>Игры в касания, в отталкивания на сохранение равновесия, за овладение предметом.</p> <p>Игры-эстафеты с элементами единоборства (броски манекена, упражнения на мосту, акробатические упражнения и т.п.)</p> <p>Учебно-тренировочные задания на мосту.<br/>Спортивные игры (баскетбол)</p> |
| Вторник     | <p>Развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств. Совершенствование основ ведения единоборства. Воспитание волевых качеств</p> <p>Нагрузка выше средней</p> | <p>Разминка: ОПУ в движении.</p> <p>Упражнения с элементами риска.<br/>Эстафета.</p> <p>Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения, с отрывом партнера от опоры.</p> <p>Индивидуальное совершенствование элементов техники (без бросков).</p> <p>Спортивные игры (футбол).<br/>Упражнения на расслабление</p>  |
| Среда       | <p>Развитие скоростно-силовых качеств. Восстановительные мероприятия.</p> <p>Нагрузка малая</p>  | <p>Разминка: ОПУ в движении.</p> <p>КТ скоростно-силового характера.<br/>Парная баня, самомассаж.</p>  |
| Четверг     | <p>Развитие гибкости, быстроты, ловкости. Совершенствование основ ведения единоборства. Воспитание волевых качеств.</p> <p>Нагрузка средняя</p>                      | <p>Вводная часть.<br/>Разминка: ходьба, бег, ОПУ на гибкость, быстроту и координацию.</p> <p>Упражнения с элементами риска.</p> <p>Игры в касания, в отталкивания на сохранение равновесия, за овладение партнером.</p> <p>Игры-эстафеты с элементами единоборства (броски манекена, упражнения на мосту, акробатические упражнения и т.п.)</p> <p>Учебно-тренировочные задания на мосту.</p>                                |

|             |  |  |
|-------------|--|--|
|             |  | Спортивные игры (баскетбол)  |
| Пятница     | <p>Развитие быстроты, ловкости, силовых качеств.<br/>Совершенствование техники и тактики борьбы.<br/>Воспитание волевых качеств.</p> <p>Нагрузка большая</p> | <p>Вводная часть.<br/>Разминка: ОПУ в движении.<br/>Упражнения с элементами риска.<br/>Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения, с отрывом партнера от опоры.<br/>Индивидуальное совершенствование элементов техники и тактики.<br/>Учебно-тренировочные задания:<br/>в учебно-тренировочных схватках,<br/>на мосту.<br/>КТ силового характера.<br/>Спортивные игры (футбол)</p> |
| Суббота     | Восстановительные мероприятия  | Парная баня, горячий душ, самомассаж   |
| Воскресенье | Активный отдых   | Самостоятельная прогулка на свежем воздухе   |

Таблица 9

## Содержание недельных МЦ подготовительного периода

| Дни недели                                      | Направленность и величина нагрузки  | Содержание занятий   |
|---|---|--|
| 1   | 2   | 3  |
| <i>МЦ – базовый (общеподготовительный этап)</i> |   |  |
| Понедельник                                     | <p>Развитие быстроты, ловкости, гибкости.<br/>Воспитание волевых качеств.</p> <p>Нагрузка средняя</p> | <p>Построение, рапорт, объяснение задач урока.<br/>Теоретические сведения и методические рекомендации.<br/>Игры с элементами единоборства.<br/>Специальные упражнения на мосту.<br/>Подвижные игры, эстафеты для развития ловкости, быстроты, смелости и самостоятельности.<br/>Заключительная часть</p> |

|         |  |   |
|---------|--|---|
| Вторник | <p>Развитие скоростно-силовых качеств.<br/>Изучение ТТД в партере и стойке.<br/>Воспитание волевых качеств и специальной выносливости.</p> <p>Нагрузка выше средней</p>  | <p>Построение, рапорт, объяснение задач урока.<br/>Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером.<br/>Специальные упражнения на мосту.<br/>Изучение ТТД в партере и стойке:<br/>Ключ 3+3, рычаг 3+3, комбинированный прием в партере 3+3, учебные схватки по заданию в партере 1+6, переводы, сбивания 3+4, вертушка, броски подворотом 6+6.<br/>Индивидуальное совершенствование ТТД в стойке 6+6.<br/>Упражнения по СФП.<br/>Упражнения на восстановления.<br/>Подведение итогов</p> |
| Среда   | <p>Развитие скоростно-силовых качеств.<br/>Изучение и совершенствование ТТД в учебно-тренировочных схватках по заданию.<br/>Воспитание волевых качеств и специальной выносливости.</p> <p>Нагрузка большая</p> | <p>Вводная часть.<br/>Разминка: ходьба, бег, акробатические упражнения в парах.<br/>Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты и теснения.<br/>Изучение ТТД в партере и стойке.<br/>Учебно-тренировочные схватки по заданию 3х4.<br/>Упражнения по СФП.<br/>Упражнения на восстановление.<br/>Подведение итогов урока</p>  |
| Четверг | <p>Развитие быстроты и ловкости.<br/>Развитие силы и выносливости.</p> <p>Нагрузка средняя</p>   | <p>Вводная часть.<br/>Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощениями, специальные упражнения с партнером.<br/>Игра в баскетбол (регби) 20+20.<br/>Упражнения с отягощениями 5х4<br/>Упражнения на восстановление.<br/>Подведение итогов</p>  |
| Пятница | <p>Развитие специальной выносливости.<br/>Воспитание волевых качеств.</p>  | <p>Вводная часть.<br/>Теория: создание соревновательной обстановки.</p>   |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   | <p>Совершенствование ТТД в учебно-тренировочных схватках.</p> <p>Нагрузка выше средней</p>  | <p>Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощениями, специальные упражнения с партнером.</p> <p>Индивидуальное совершенствование ТТД в партере и стойке.</p> <p>Учебно-тренировочные схватки 3+3; 3+3.</p> <p>Индивидуальное исправление ошибок и совершенствование ТТД.</p> <p>Упражнения на восстановление.</p> <p>Подведение итогов</p>                                      |
| Суббота   | <p>Развитие общей выносливости.</p> <p>Воспитание волевых качеств.</p> <p>Нагрузка средняя</p>  | <p>Вводная часть.</p> <p>Теория: анализ учебно-тренировочных схваток.</p> <p>Разминка: ходьба, бег, акробатические упражнения в парах.</p> <p>Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты и теснения.</p> <p>Разбор ошибок, индивидуальное совершенствование ТТД в партере и стойке.</p> <p>Учебная схватка 3+3.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Подведение итогов</p> |
| Воскресенье   | Активный отдых  | Прогулка на свежем воздухе   |
| <b><i>МЦ – базовый (специально-подготовительный этап)</i></b> |   |  |
| Понедельник   | <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Изучение ТТД в партере и стойке.</p> <p>Воспитание волевых качеств и специальной выносливости.</p> <p>Нагрузка выше средней</p> | <p>Вводная часть.</p> <p>Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощениями, специальные упражнения с партнером.</p> <p>Специальные упражнения на мосту.</p> <p>Изучение ТТД в партере:<br/>ключ 3+3, рычаг 3+3,<br/>комбинирование приемов в партере 3+3.</p> <p>Учебные схватки по заданию 1х6.<br/>в стойке: переводы, сбивания 3х4.</p>                                       |

|         |   |   |
|---------|---|---|
|         |   | <p>Броски вращением, подворотом 3х4.<br/>         Индивидуальное совершенствование ТТД в стойке 6+6.<br/>         Учебно-тренировочная схватка 3+3.<br/>         Упражнения по СФП.<br/>         Упражнения на восстановление.<br/>         Подведение итогов</p>   |
| Вторник | <p>Развитие скоростно-силовых качеств.<br/>         Развитие силы и выносливости.<br/> <br/>         Нагрузка средняя</p>           | <p>Вводная часть<br/>         Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощениями, специальные упражнения с партнером.<br/>         Кросс 7 км<br/>         КТ по ОФП и СФП (10 станций x 1 мин. x 2 круга)<br/>         Подведение итогов.<br/>         Восстановительные средства</p>   |
| Среда   | <p>Развитие специальной выносливости.<br/>         Воспитание волевых качеств.<br/> <br/>         Нагрузка выше средней</p>         | <p>Вводная часть.<br/>         Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером.<br/>         Специальные упражнения на мосту.<br/>         Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты и теснения.<br/>         Изучение ТТД в партере и стойке.<br/>         Учебно-тренировочные схватки по заданию.<br/>         Упражнения по СФП.<br/>         Упражнения на восстановление.<br/>         Подведение итогов урока</p> |
| Четверг | <p>Воспитание волевых качеств и совершенствование ТТД в учебно-тренировочных схватках.<br/> <br/>         Нагрузка выше средней</p> | <p>Вводная часть.<br/>         Теория.<br/>         Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощениями, специальные упражнения на мосту<br/> <br/>         Индивидуальное совершенствование ТТД в партере и стойке.</p>  |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>Учебно-тренировочные схватки 3+3, 3+3.</p> <p>Индивидуальное исправление ошибок и совершенствование ТТД.</p> <p>Упражнения на восстановление.</p> <p>Подведение итогов</p>   |
| Пятница  | <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Развитие быстроты и ловкости.</p> <p>Нагрузка средняя</p>  | <p>Вводная часть.</p> <p>Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером.</p> <p>Игра в баскетбол (регби) 20+20.</p> <p>Упражнения с отягощениями 5x4.</p> <p>Упражнения на восстановление.</p> <p>Подведение итогов.</p>  |
| Суббота  | <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Воспитание волевых качеств.</p> <p>Нагрузка средняя</p>  | <p>Вводная часть.</p> <p>Теория</p> <p>Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером.</p> <p>Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты и теснения.</p> <p>Разбор ошибок, индивидуальное совершенствование ТТД в партере и стойке.</p> <p>Учебная схватка 3+3.</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Подведение итогов</p> |
| Воскресенье  | Активный отдых   | Прогулка на свежем воздухе  |
| <b><i>МЦ - учебно-тренировочный (специально-подготовительный этап)</i></b> |  |   |
| Понедельник  | <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Изучение ТТД в партере и стойке.</p> <p>Воспитание волевых качеств и специальной выносливости.</p> | <p>Вводная часть.</p> <p>Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером.</p> <p>Специальные упражнения на мосту.</p> <p>Игры с элементами борьбы.</p>   |

|         |  |   |
|---------|--|---|
|         | Нагрузка выше средней  | Изучение ТТД в партере и стойке.<br>Учебно-тренировочная схватка 3+3.<br>Упражнения по СФП.<br>Упражнения на восстановление.<br>Подведение итогов   |
| Вторник | Развитие специальной выносливости.<br>Воспитание волевых качеств.<br><br>Нагрузка выше средней             | Вводная часть.<br>Теория.<br>Разминка: ходьба, бег, акробатические упражнения,<br>упражнения в парах.<br>Специальные упражнения на мосту.<br>Индивидуальное совершенствование ТТД в партере и стойке.<br>Учебно-тренировочные схватки 3+3 3+3.<br>Индивидуальное совершенствование и исправление ТТД.<br>Упражнения на восстановление.<br>Подведение итогов |
| Среда   | Развитие скоростно-силовых качеств.<br>Развитие быстроты и ловкости.<br><br>Нагрузка средняя               | Вводная часть.<br>Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером.<br>Игра в баскетбол (регби) 15+15.<br>Упражнения с отягощениями 5х2.<br>Подведение итогов.<br>Упражнения на восстановление  |
| Четверг | Развитие специальной выносливости.<br>Изучение и совершенствование ТТД по заданию.<br><br>Нагрузка большая | Вводная часть.<br>Разминка (ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером, специальные упражнения на мосту).<br>Изучение ТТД в партере: ключ 3+3, рычаг 3+5; комбинирование приемов в партере 3х4; учебные схватки по заданию 1х6. В стойке: переводы, сбивания 3х4;   |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  |   | <p>броски вращением, подворотом 3x4;<br/>Индивидуальное совершенствование ТТД в стойке 6+6.<br/>Учебно-тренировочная схватка 3+3.<br/><u>Упражнения на восстановление</u></p>  |
| Пятница  | <p>Воспитание волевых качеств и совершенствование ТТД в учебно-тренировочных схватках.</p> <p>Нагрузка выше средней</p> | <p>Вводная часть.<br/>Теория.<br/>Разминка: ходьба, бег, специальные упражнения.<br/>Индивидуальное совершенствование ТТД в партере и стойке.<br/>Учебно-тренировочные схватки 3+3 3+3.<br/>Индивидуальное изучение и совершенствование ТТД.<br/>Специальные упражнения.<br/>Упражнения на восстановление.<br/>Подведение итогов</p> |
| Суббота  | <p>Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости.</p> <p>Нагрузка средняя</p>                                       | <p>Вводная часть.<br/>Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером.<br/>Кросс 3 км.<br/>КТ по ОФП и СФП (10 станций x 1 мин. x 2 раза)<br/>Восстановительные средства</p>  |
| Воскресенье  | Активный отдых  |  |
| <b><i>МЦ- восстановительно-поддерживающий (восстановительно-подготовительный этап)</i></b> |   |  |
| Понедельник<br>Утро  | Развитие выносливости   | <p>Вводная часть.<br/>Кроссовая пробежка 1 км.<br/>ОРУ с отягощением.<br/>Специальные упражнения с партнером.<br/>Восстановительный бег</p>  |
| День   | <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Нагрузка средняя</p>  | <p>Вводная часть.<br/>Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с</p>   |

|                 |  |   |
|-----------------|--|---|
|                 |  | <p>партнером.<br/>Игра в баскетбол (регби) 20+20.<br/>Упражнения с отягощениями 5x4.<br/>Упражнения на восстановление.<br/>Подведение итогов</p>  |
| Вторник<br>Утро | Развитие общей выносливости                                  | <p>Вводная часть.<br/>ОРУ с отягощением.<br/>Специальные упражнения с партнером.<br/>Игра в футбол.<br/>Заключительная часть</p>  |
| День            | Развитие специальной выносливости.<br>Нагрузка средняя       | <p>Вводная часть.<br/>Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением.<br/>Специальные упражнения с партнером<br/>Изучение ТТД в партере и стойке<br/>Специальные упражнения<br/>Заключительная часть</p>          |
| Среда<br>Утро   | Развитие специальной выносливости                            | <p>Вводная часть.<br/>Кроссовая пробежка 1 км<br/>ОРУ с отягощением.<br/>Специальные упражнения с партнером.<br/>Восстановительный бег</p>  |
| День            | Развитие скоростно-силовых качеств.<br>Нагрузка выше средней | <p>Вводная часть.<br/>Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером.<br/>Кросс 3 км.<br/>КТ по ОФП и СФП (10 станций x 1 мин. x 2 круга).<br/>Восстановительные средства</p> |
| Четверг<br>Утро | Развитие общей выносливости                                  | <p>Вводная часть.<br/>Кроссовая пробежка 1 км<br/>ОРУ с отягощением.<br/>Специальные упражнения с партнером.<br/>Восстановительный бег</p>  |

|                 |  |  |
|-----------------|--|--|
| День            | Развитие скоростно-силовых качеств.<br>Нагрузка выше средней | Вводная часть.<br>Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером.<br>Игра в баскетбол (регби) 20+20.<br>Упражнения с отягощениями 5х4.<br>Упражнения на восстановление.<br>Подведение итогов |
| Пятница<br>Утро | Развитие специальной выносливости                            | Вводная часть.<br>ОРУ с отягощением.<br>Специальные упражнения с партнером.<br>Игра в баскетбол.<br>Заключительная часть.  |
| День            | Развитие специальной выносливости.<br>Нагрузка средняя       | Вводная часть.<br>Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером.<br>Специальные упражнения.<br>Изучение ТТД в партере и стойке.<br>Заключительная часть.                                    |
| Суббота         | Развитие общей выносливости                                  | Игра в футбол.<br>Восстановительные средства.  |
| Воскресенье     |  | Прогулка. Активный отдых   |

### Технико-тактическая подготовка

Технико-тактическая подготовка обучающихся УТЭ до 3-х лет включает в себя освоения элементов техники и тактики спортивной борьбы.

Примерный программный материал по освоению технико-тактической подготовки представлен в таблице 10.

Таблица 10

#### Программа «Базовая технико-тактическая подготовка»

| № недели   | Стойка  | Приемы в стойке   | Положение                                    | Приемы в партере   |
|--|---|---|--|--|
| Применяемые сокращения: Фронтальная (далее – Ф), Левый обхват (далее – ЛО), Правый обхват (далее – ПО) |   |   |  |  |
| 1  |   | Освоение основных способов маневрирования в разных стойках, с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях;<br>повторение базовой техники в условиях маневрирования | А - сбоку, со стороны ног, со стороны головы | Освоение основных способов маневрирования с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях;<br>повторение удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту |
| 2  | Ф, ЛО, ПО   | Повторение переводов рывком; Повторение переводов нырком  | А-сбоку, А - со стороны ног                  | Повторение переворотов скручиванием  |
| 3  | Ф, ЛО, ПО   | Повторение сваливаний сбиванием Повторение бросков наклоном   | А - сбоку                                    | Повторение переворотов забеганием  |
| 4  | Ф, ЛО, ПО   | Повторение бросков поворотом («мельница»); Повторение бросков вращением («Вертушка»)  | А - сбоку                                    | Повторение переворотов перекатом и переходом   |
| 5  | ЛО, ПО  | Повторение бросков подворотом и прогибом  | А - сбоку                                    | Повторение переворотов накатами прогибом   |
| 6  | Повторение пройденного материала в условиях спортивных соревнований |   |  |  |
| 7  | Ф, ЛО, ПО   | Совершенствование переводов рывком, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений  | А - сбоку                                    | Совершенствование переворотов скручиванием, защит и контрприемов от них  |
| 8  | Ф   | Совершенствование переводов нырком, защит и   | П - на животе, А -                           | Совершенствование переворотов разгибанием,   |

|    |   | контрпиемов от них  | сверху грудью к П                    | защит и контрпиемов от них   |
|----|---|---|--------------------------------------|--|
| 9  | Ф, ЛО,<br>ПО  | Совершенствование переводов вращением, защит и контрпиемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений            | А - сбоку                            | Совершенствование переворотов переходом, защит и контрпиемов от них    |
| 10 | ЛО, ПО  | Совершенствование переводов выседом, защит и контрпиемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений              | А - сбоку                            | Совершенствование переворотов накатом, защит и контрпиемов от них      |
| 11 | Повторение пройденного в неделях материала в условиях спортивных соревнований |   |                                      |  |
| 12 | Ф   | Совершенствование бросков наклоном, защит и контрпиемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений               | А - сбоку                            | Совершенствование переворотов прогибом, защит и контрпиемов от них     |
| 13 | ЛО, ПО  | Совершенствование бросков подворотом, защит и контрпиемов от них  | П - на животе, А - сверху грудью к П | Совершенствование переворотов перекатом, защит и контрпиемов от них    |
| 14 | Ф, ЛО,<br>ПО  | Совершенствование бросков поворотом («мельница»), защит и контрпиемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений | А - сбоку                            | Совершенствование переворотов скручиванием, защит и контрпиемов от них |
| 15 | Ф, ЛО,<br>ПО  | Совершенствование бросков прогибом, защит и контрпиемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений               | А - сбоку                            | Совершенствование переворотов накатом, защит и контрпиемов от них      |
| 16 | Повторение пройденного материала в условиях спортивных соревнований           |   |                                      |  |
| 17 | ЛО, ПО  | Совершенствование сваливаний сбиванием, защит и контрпиемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений           | А - сбоку                            | Совершенствование переворотов разгибанием, защит и контрпиемов от них  |
| 18 | Ф, ЛО,<br>ПО  | Совершенствование сваливаний скручиванием, защит и контрпиемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений        | А - сбоку                            | Совершенствование переворотов прогибом, защит и контрпиемов от них     |
| 19 | Ф, ЛО,  | Совершенствование проходов в ноги, защит и  | А - сбоку                            | Совершенствование переворотов скручиванием,                            |

|    |   |  |                                      |   |
|----|---|--|--------------------------------------|---|
|    | ПО  | контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений   |                                      | защит и контрприемов от них   |
| 20 | Ф, ЛО, ПО   | Совершенствование проходов в ноги, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений  | А - сбоку                            | Совершенствование переворотов накатом, защит и контрприемов от них                                    |
| 21 | Повторение пройденного в неделях материала в условиях спортивных соревнований |  |                                      |   |
| 22 | Ф, ЛО, ПО   | Совершенствование переводов рывком, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально подготовительных упражнений | А - сбоку                            | Совершенствование переворотов скручиванием, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них |
| 23 | ЛО, ПО  | Совершенствование переводов нырком, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально подготовительных упражнений | А - сбоку                            | Совершенствование переворотов разгибанием, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них  |
| 24 | ЛО, ПО  | Совершенствование сваливаний сбиванием захватом ног (ноги), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них              | П - на животе, А - сверху грудью к П | Совершенствование переворотов накатом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них      |
| 25 | Ф   | Совершенствование бросков наклоном, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально подготовительных упражнений | П - на животе, А - сверху грудью к П | Совершенствование переворотов прогибом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них     |
| 26 | Повторение пройденного материала в условиях спортивных соревнований           |  |                                      |   |
| 27 | ЛО, ПО  | Совершенствование комбинаций с переводами в партер, защит и контрприемов от них  | А - сбоку                            | Совершенствование комбинаций с переворотами скручиванием, защит и контрприемов от них                 |
| 28 | ЛО, ПО  | Совершенствование комбинаций со сваливаниями, защит и контрприемов от них  | А - сбоку                            | Совершенствование комбинаций с переворотами забеганием, защит и контрприемов от них                   |
| 29 | Ф   | Совершенствование комбинаций с бросками наклоном, защит и контрприемов от них  | А - сбоку                            | Совершенствование комбинаций с переворотами переходом и перекатом, защит и контрприемов от них        |
| 30 | ЛО, ПО  | Совершенствование комбинаций с бросками вращением, защит и контрприемов от них   | А - сбоку                            | Совершенствование комбинаций с переворотами накатом, защит и контрприемов от них                      |
| 31 | Повторение пройденного материала в условиях спортивных соревнований           |  |                                      |   |

|       |   |   |  |   |
|-------|---|---|--|---|
| 32    | ЛО, ПО  | Совершенствование комбинаций с бросками поворотом («мельница»), защит и контрприемов от них | А - сбоку, А - со стороны ног                | Совершенствование комбинаций с переворотами разгибанием, защит и контрприемов от них              |
| 33    | Ф   | Совершенствование комбинаций с бросками подворотом, защит и контрприемов от них             | А - сбоку, А - со стороны ног                | Совершенствование комбинаций с переворотом скрестным захватом голени, защит и контрприемов от них |
| 34    | ЛО, ПО  | Совершенствование комбинаций с бросками прогибом, защит и контрприемов от них               | А - сбоку, со стороны ног, со стороны головы | Совершенствование защит, удержаний, дожиманий на мосту и уходов с моста                           |
| 35    | Ф, ЛО, ПО   | Совершенствование комбинаций с захватами ног (ноги), защит и контрприемов от них            | А - сбоку, со стороны ног, со стороны головы | Совершенствование контрприемов и уходов с моста   |
| 36    | Повторение пройденного материала в условиях спортивных соревнований                           |   |  |   |
| 37    |   | Совершенствование тактических подготовок для проведения приемов                             |  | Учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала                       |
| 38    |   | Совершенствование способов преодоления блокирующих упоров атакующими захватами              |  | Учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала                       |
| 39    |   | Совершенствование атакующих действий, связанных с выведением из равновесия                  |  | Учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала                       |
| 40    |   | Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала       |  | Учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала                       |
| 41    | Повторение пройденного материала в условиях спортивных соревнований                           |   |  |   |
| 42-44 | Повторение пройденного материала за весь год  |   |  |   |
| 45    | Спортивные соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку  |   |  |   |
| 46-47 | Восстановительные спортивные мероприятия. Теоретическая подготовка.                           |   |  |   |
| 48-49 | Спортивные мероприятия по общей физической подготовке.  |   |  |   |
| 50-52 | Спортивные мероприятия в каникулярный период с акцентом на специальную физическую подготовку. |   |  |   |

### Организация и планирование учебно-тренировочного процесса на УТЭ свыше 3-х лет.

Примерное содержание учебно-тренировочных занятий в недельных МЦ для разных периодов спортивной подготовки УТЭ свыше 3-х лет обучения включает физическую и психологическую подготовку и представлены в таблицах 11-14

Таблица 11

#### Содержание недельных МЦ подготовительного периода

| Дни недели  | Направленность и величина нагрузки | Содержание занятий  |
|---|------------------------------------|---|
| 1   | 2                                  | 3   |
| МЦ – учебно-тренировочный (общеподготовительный этап) |                                    |   |
| Понедельник<br><br>Утро                               | Развитие общей выносливости        | Вводная часть<br>Кроссовая пробежка - 1км<br>ОРУ с отягощением<br>Специальные упражнения с партнером<br>Восстановительный бег           |
| 2-я половина дня                                      | Развитие специальной выносливости  | Вводная часть<br>Разминка<br>Специальные упражнения с партнером   |
|   |                                    | Изучение ТТД в партере и стойке<br>Учебно-тренировочная схватка Специальные упражнения с партнером, с манекеном<br>Заключительная часть |
| Вторник<br><br>Утро                                   | Развитие общей выносливости        | Вводная часть<br>ОРУ с отягощением<br>Специальные упражнения с партнером<br>Игра в футбол<br>Заключительная часть                       |
| 2-я половина  | Воспитание                         | Вводная часть   |

|                  |   |   |
|------------------|---|---|
| дня              | волевых качеств и совершенствование ТТД в Учебно-тренировочных схватках<br><br>Нагрузка средняя | Разминка<br>Спец.упражнения на мосту<br>Индивидуальное совершенствование ТТД в партере и стойке<br>Учебно-тренировочные схватки 3+3 3+3<br>Исправление ошибок, индивидуальное совершенствование Т.Т.Д.<br>Упражнения на восстановление<br>Подведение итогов |
| Среда<br>Утро    | Развитие общей выносливости   | Вводная часть<br>Кроссовая пробежка-10 км<br>ОРУ с отягощением<br>Специальные упражнения с партнером<br>Восстановительный бег   |
| 2-я половина дня | Развитие скоростно-силовых качеств  | Вводная часть<br>Разминка<br>Игра в баскетбол (регби) 20+20<br>Упражнения с отягощениями 5x2<br>Подведение итогов<br>Восстановление (душ, массаж)   |
| Четверг<br>Утро  | Развитие общей выносливости   | Вводная часть<br>Кроссовая пробежка-1 км<br>ОРУ с отягощением<br>Специальные упражнения с партнером<br>Восстановительный бег  |
| 2-я половина     | Развитие специальной выносливости   | Вводная часть   |

|                 |   |   |
|-----------------|---|---|
| дня             |   | Разминка<br>Специальные упражнения на мосту<br>Изучение ТТД. в партере и стойке<br>Учебно-тренировочная схватка<br>Специальные упражнения с партнером и манекеном<br>Заключительная часть |
| Пятница<br>Утро | Развитие общей выносливости   | Вводная часть<br>ОРУ с отягощением Специальные упражнения с партнером<br>Игра в баскетбол<br>Заключительная часть   |
| Суббота<br>Утро | Совершенствование физических качеств<br>Баня, массаж<br>Нагрузка ниже средней | Бег, ОРУ, СПУ,<br>ОФП (кросс)-3000м<br>Восстановительные мероприятия (баня, массаж)   |
| Воскресенье     | Активный отдых  | Прогулка  |

Таблица 12

## Содержание недельного МЦ переходного периода

| Дни недели  | Направленность и величина нагрузки | Содержание занятий                 |
|-------------|------------------------------------|------------------------------------|
| Понедельник | Воспитание волевых качеств         | Бег<br>ОРУ<br>СПУ и индивидуальное |

|         |  |   |
|---------|--|---|
|         | Нагрузка ниже<br>средней   | совершенствование ТТМ<br>ОФП (футбол) 2х40  |
| Вторник | Изучение и совершенствование техники и тактики, ловкости и гибкости<br>Нагрузка выше средней | Бег<br>ОРУ<br>СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ  |
|         |  | ОРУ<br>ОФП (баскетбол) 2х20   |
|         |  | Борьба: разминка<br>УТР ст. 2х3, п. 2х3<br>Индивидуальное совершенствование ТТМ<br>Специальные упражнения |
| Среда   | Воспитание волевых качеств<br>Нагрузка средняя   | Бег<br>ОРУ<br>СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ  |
|         |  | ОФП (кросс) - 3000 м  |
| Четверг | Воспитание физических качеств<br>Нагрузка средняя  | Бег<br>ОРУ<br>СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ  |
|         |  | ОФП (плавание)  |
|         |  | Прогулка  |
| Пятница | Изучение и совершенствование техники и тактики, силы и выносливости<br>Нагрузка средняя      | Бег<br>ОРУ<br>СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ  |
|         |  | ОРУ<br>ОФП (регби) 2х30<br>Упражнения в парах   |
|         |  | Борьба: разминка<br>УТР ст. 2х3, п. 2х3<br>Индивидуальное   |

|             |   |  |
|-------------|---|--|
|             |   | совершенствование ТТД<br>Специальные упражнения          |
| Суббота     | Совершенствование физических качеств<br><br>Баня, массаж<br><br>Нагрузка ниже средней | Бег<br>ОРУ<br>СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ |
|             |   | ОФП (кросс)-3000 м<br>Специальные упражнения             |
|             |   | В восстановительные мероприятия (баня, массаж)           |
| Воскресенье | Активный отдых  | Прогулка   |

Таблица 13

## Содержание недельного МЦ подготовительного периода

| Дни недели  | Направленность и величина нагрузки  | Содержание занятий   |
|-------------|---|--|
| Понедельник | Изучение и совершенствование техники и тактики, гибкости и ловкости<br><br>Нагрузка средняя | Бег<br>ОРУ<br>СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ   |
|             |   | ОФП (футбол) 2х20  |
|             |   | Борьба: разминка<br>УТР ст. 2х4 мин., п. 2х4 мин.<br><br>УТ схв. 3х2<br>Индивидуальное совершенствование ТТД<br>Заключительная часть |
| Вторник     | Изучение и  | Бег<br>ОРУ   |

|         |   |   |
|---------|---|---|
|         | совершенствование техники и тактики, силы и быстроты<br>Нагрузка выше средней           | СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ<br>ОФП (баскетбол) 2х20<br>Борьба: разминка УТР ст. 4х2, п. 4х2 УТ схв. 2х3<br>Индивидуальное совершенствование ТТД Заключительная часть |
| Среда   | Воспитание физических качеств<br>Нагрузка средняя                                       | Бег<br>ОРУ<br>СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ<br>ОФП (скоростно-силовая)<br>Восстановительные средства (баня)  |
| Четверг | Изучение и совершенствование техники и тактики, силы и выносливости<br>Нагрузка средняя | Бег<br>ОРУ<br>СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ<br>Борьба: разминка УТР ст. 7х4, п. 4х2 УТС - 6<br>ОФП (регби) 2х20  |
| Пятница | Изучение и совершенствование техники и тактики<br>Нагрузка большая                      | Бег<br>ОРУ<br>СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ<br>Борьба: разминка УТР ст. 2х4, п. 2х4 УТС - 6<br>Борьба: разминка УТР ст. 2х5, п. 2х5                                    |

|             |  |   |
|-------------|--|---|
|             |  | УТС - 6   |
| Суббота     | Совершенствование физических качеств<br>Нагрузка ниже<br>средней | Бег<br>ОРУ<br>СПУ и индивидуальное<br>совершенствование ТТМ |
|             |  | ОФП (футбол) 2x20<br>Баня, массаж                           |
| Воскресенье | Активный отдых   | Прогулка  |

Таблица 14

## Содержание недельного МЦ соревновательного периода

| Дни недели  | Направленность и величина нагрузки   | Содержание занятий  |
|-------------|--|---|
| Понедельник | Изучение и совершенствование техники и<br>тактики, силы и выносливости<br>Нагрузка средняя | Бег<br>ОРУ<br>СПУ и индивидуальное<br>совершенствование ТТМ |
|             |  | ОФП (скоростно-силовая<br>тренировка)                       |
|             |  | Борьба: разминка<br>УТР: ст. 5, п. 2x4<br>Ут схв. 3 + 3     |
| Вторник     | Изучение и совершенствование техники и<br>тактики<br>Нагрузка выше средней                 | Бег<br>ОРУ<br>СПУ и индивидуальное<br>ТТМ                   |
|             |  | Борьба: разминка<br>УТР ст. 4x4 п. 4x4                      |
|             |  | Борьба: разминка<br>УТР ст. 4x5, п. 2x4                     |

|         |   |  |
|---------|---|--|
|         |   | УТсхв. 3 + 3   |
| Среда   | Изучение и совершенствование ловкости и гибкости                | Бег<br>ОРУ<br>СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ   |
|         | Нагрузка средняя  | ОФП (футбол) 2x20<br>Баня, массаж,<br>восстановительные мероприятия  |
| Четверг | Изучение и совершенствование техники и тактики, быстроты и силы | Бег<br>ОРУ<br>СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ   |
|         | Нагрузка большая  | ОФП (регби) 2x20<br>Борьба: разминка<br>УТР: ст. 4x6, п. 2x4<br>УТсхв. - 3 + 3                                       |
| Пятница | Изучение и совершенствование техники и тактики                  | Бег<br>ОРУ<br>СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ   |
|         | Нагрузка большая  | Борьба: разминка<br>УТР: ст. 4x4, п. 4x4<br>УТхв. - 3 + 3<br>Борьба: разминка<br>УТР ст. 4x5, п. 4x5<br>УТсхв- 3 + 3 |
| Суббота | Воспитание физических качеств                                   | Бег<br>ОРУ<br>СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ   |
|         | Нагрузка ниже средней   | ОФП (баскетбол) 2x20<br>Скоростно-силовая  |

|             |                |   |
|-------------|----------------|---|
|             |                | Баня, массаж, восстановительные мероприятия |
| Воскресенье | Активный отдых | Прогулка                                    |

### Технико-тактическая подготовка

Технико-тактическая подготовка обучающихся для УТЭ свыше 3-х лет.

Важные аспекты при совершенствовании атакующих и блокирующих захватов и элементам маневрирования в изучаемых захватах на:

- а) быстрое и надежное осуществление захвата;
- б) быстрое перемещение в захвате;
- в) предотвращение достижения захвата соперником или своевременное освобождение от него;
- г) выведение соперника из равновесия;
- д) сковывание его действий;
- е) завоевание быстрым маневрированием предпочтительной позиции для достижения преимущества (в дальнейшем - возможной атаки);
- ж) вынуждение теснением соперника в захвате уходить за пределы ковра;
- з) 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.

Примерная структура по освоению технико-тактической подготовки представлена в таблице 15.

Таблица 15

### Программа «Базовая технико-тактическая подготовка»

| № недели | Стойка | Приемы стойки   | Положение                     | Приему в партере   |
|----------|--------|---|-------------------------------|--|
| 1        |        | Освоение основных способов маневрирования в разных стойках, с различными (одноименными, | А - сбоку, со стороны ног, со | Освоение основных способов маневрирования с различными (одноименными, разноименными) |

|    |   |  |  |   |
|----|---|--|--|---|
|    |   | разноименными) захватами, в различных взаимоположениях;<br>повторение базовой техники в условиях маневрирования                              | стороны головы                             | захватами, в различных взаимоположениях;<br>повторение удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту |
| 2  | Ф, ЛО, ПО   | <b>Повторение переводов рывком; Повторение переводов нырком</b>  | А-сбоку,<br>А -со стороны ног              | <b>Повторение переворотов скручиванием</b>  |
| 3  | Ф, ЛО, ПО   | <b>Повторение сваливаний сбиванием Повторение бросков наклоном</b>   | А -сбоку                                   | <b>Повторение переворотов забеганием</b>  |
| 4  | Ф, ЛО, ПО   | <b>Повторение бросков поворотом («мельница»); Повторение бросков вращением («Вертушка»)</b>  | А - сбоку                                  | <b>Повторение переворотов перекатом и переходом</b>   |
| 5  | ЛО, ПО  | <b>Повторение бросков подворотом и прогибом</b>  | А - сбоку                                  | <b>Повторение переворотов накатоми прогибом</b>   |
| 6  | Повторение пройденного материала в условиях спортивных соревнований |  |  |   |
| 7  | Ф, ЛО, ПО   | <b>Совершенствование переводов рывком, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений</b>    | А - сбоку                                  | <b>Совершенствование переворотов скручиванием, защит и контрприемов от них</b>                        |
| 8  | Ф   | <b>Совершенствование переводов нырком, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений</b>    | П - на животе,<br>А - сверху грудью к<br>П | <b>Совершенствование переворотов разгибанием, защит и контрприемов от них</b>                         |
| 9  | Ф, ЛО, ПО   | <b>Совершенствование переводов вращением, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений</b> | А - сбоку                                  | <b>Совершенствование переворотов переходом, защит и контрприемов от них</b>                           |
| 10 | ЛО, ПО  | <b>Совершенствование переводов выседом, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений</b>   | А - сбоку                                  | <b>Совершенствование переворотов накатоми, защит и контрприемов от них</b>                            |

|    |   |  |                                      |  |
|----|---|--|--------------------------------------|--|
| 11 | Повторение пройденного в неделях материала в условиях спортивных соревнований |  |                                      |  |
| 12 | Ф   | <b>Совершенствование бросков наклоном,</b> защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений        | А - сбоку                            | <b>Совершенствование переворотов прогибом,</b> защит и контрприемов от них     |
| 13 | ЛО, ПО  | <b>Совершенствование бросков подворотом,</b> защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений      | П - на животе, А - сверху грудью к П | <b>Совершенствование переворотов перекатом,</b> защит и контрприемов от них    |
| 14 | Ф, ЛО, ПО   | <b>Совершенствование бросков поворотом («мельница»),</b> защит и контрприемов от них   | А - сбоку                            | <b>Совершенствование переворотов скручиванием,</b> защит и контрприемов от них |
| 15 | Ф, ЛО, ПО   | <b>Совершенствование бросков прогибом,</b> защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений        | А - сбоку                            | <b>Совершенствование переворотов накатом,</b> защит и контрприемов от них      |
| 16 | Повторение пройденного материала в условиях спортивных соревнований           |  |                                      |  |
| 17 | ЛО, ПО  | <b>Совершенствование сваливаний сбиванием,</b> защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений    | А - сбоку                            | <b>Совершенствование переворотов разгибанием,</b> защит и контрприемов от них  |
| 18 | Ф ЛО, ПО  | <b>Совершенствование сваливаний скручиванием,</b> защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений | А - сбоку                            | <b>Совершенствование переворотов прогибом,</b> защит и контрприемов от них     |
| 19 | Ф, ЛО, ПО   | <b>Совершенствование проходов в ноги,</b> защит и контрприемов от них  | А - сбоку                            | <b>Совершенствование переворотов скручиванием,</b> защит и контрприемов от них |
| 20 | Ф, ЛО, ПО   | <b>Совершенствование проходов в ноги,</b> защит и контрприемов от них  | А - сбоку                            | <b>Совершенствование переворотов накатом,</b> защит и контрприемов от них      |
| 21 | Повторение пройденного в неделях материала в условиях спортивных соревнований |  |                                      |  |

|    |   |   |                                      |   |
|----|---|---|--------------------------------------|---|
| 22 | Ф, ЛО, ПО   | <b>Совершенствование переводов рывком</b> , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений                        | А - сбоку                            | <b>Совершенствование переворотов скручиванием</b> , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них |
| 23 | ЛО, ПО  | <b>Совершенствование переводов нырком</b> , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений                        | А - сбоку                            | <b>Совершенствование переворотов разгибанием</b> , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них  |
| 24 | ЛО, ПО  | <b>Совершенствование сваливаний сбиванием</b> захватом ног (ноги), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений | П - на животе, А - сверху грудью к П | <b>Совершенствование переворотов накатом</b> , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них      |
| 25 | Ф   | <b>Совершенствование бросков наклоном</b> ), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений                       | П - на животе, А - сверху грудью к П | <b>Совершенствование переворотов прогибом</b> , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них     |
| 26 | Повторение пройденного материала в условиях спортивных соревнований |   |                                      |   |
| 27 | ЛО, ПО  | <b>Совершенствование комбинаций с переводами в партер</b> , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них   | А - сбоку                            | Совершенствование комбинаций с <b>переворотами скручиванием</b> , защит и контрприемов от них                 |
| 28 | ЛО, ПО  | <b>Совершенствование комбинаций со сваливаниями</b> , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них   | А - сбоку                            | Совершенствование комбинаций с <b>переворотами забеганием</b> , защит и контрприемов от них                   |
| 29 | Ф   | <b>Совершенствование комбинаций с бросками наклоном</b> , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них   | А - сбоку                            | Совершенствование комбинаций с <b>переворотами переходом и перекатом</b> , защит и контрприемов от них        |

|    |   |  |  |   |
|----|---|--|--|---|
| 30 | ЛО, ПО  | <b>Совершенствование комбинаций с бросками вращением</b> , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них             | А - сбоку                                    | <b>Совершенствование комбинаций с переворотами накатом</b> , защит и контрприемов от них                  |
| 31 | Повторение пройденного материала в условиях спортивных соревнований |  |  |   |
| 32 | ЛО, ПО  | <b>Совершенствование комбинаций с бросками поворотом</b> («мельница»), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них | А - сбоку, А - со стороны ног                | <b>Совершенствование комбинаций с переворотами разгибанием</b> , защит и контрприемов от них              |
| 33 | Ф   | <b>Совершенствование комбинаций с бросками подворотом</b> , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них            | А - сбоку, А - со стороны ног                | <b>Совершенствование комбинаций с переворотом скрестным захватом голени</b> , защит и контрприемов от них |
| 34 | ЛО, ПО  | <b>Совершенствование комбинаций с бросками прогибом</b> , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них              | А - сбоку, со стороны ног, со стороны головы | Совершенствование защит, удержаний, дожиманий на мосту и уходов с моста                                   |
| 35 | Ф,ЛО,ПО   | <b>Совершенствование комбинаций с захватами ног(ноги)</b> , защит и контрприемов от них  | А - сбоку, со стороны ног, со стороны головы | Совершенствование контрприемов и уходов с моста   |
| 36 | Повторение пройденного материала в условиях спортивных соревнований |  |  |   |
| 37 |   | Совершенствование тактических подготовок для проведения приемов  |  | учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала                               |
| 38 |   | Совершенствование способов преодоления блокирующих упоров атакующими захватами   |  | учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала                               |
| 39 |   | Совершенствование атакующих действий, связанных свыведением из равновесия  |  | учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала                               |
| 40 |   | Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала  |  | учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала                               |

|       |   |
|-------|---|
| 41    | Повторение пройденного материала в условиях спортивных соревнований                           |
| 42-44 | Повторение пройденного материала за весь год  |
| 45    | Демонстрация изученного материала с выполнением приемов на оценку                             |
| 46-47 | Восстановительные спортивные мероприятия. Теоретическая подготовка.                           |
| 48-49 | Спортивные мероприятия по общей физической подготовке.  |
| 50-52 | Спортивные мероприятия в каникулярный период с акцентом на специальную физическую подготовку. |

### 4.3. Примерный программный материал спортивной подготовки для этапа ССМ.

Примерное содержание технико-тактической подготовки на этапе ССМ представлено в таблице 16.

Таблица 16

#### Практический материал по технико-тактической подготовке

| № недели | Техника и тактика борьбы в стойке   | Техника и тактика борьбы в партере   |
|----------|---|--|
| 1        | Повторение базовой техники в условиях маневрирования в разных стойках, с одноименными, разноименными захватами, в различных взаимоположениях  | Повторение базовой техники и удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту в условиях маневрирования с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях |
| 2        | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся <b>броском наклоном</b> ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом руки двумя руками               | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся <b>броском наклоном</b> ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста   |
| 3        | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся <b>броском подворотом</b> ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом шеи с рукой                   | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся <b>броском подворотом</b> ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста                                       |
| 4        | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся <b>броском прогибом</b> ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом туловища                        | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся <b>броском прогибом</b> ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста   |
| 5        | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся <b>броском поворотом («мельница»)</b> ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом руки и шеи сверху | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся <b>броском накатом</b>  |
| 6        | Повторение пройденного материала в условиях спортивных соревнований   |  |
| 7        | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся <b>броском</b>  | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся <b>переворотом скручиванием</b> ;   |

|    |  |  |
|----|--|--|
|    | <b>вращением;</b> изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом ноги <b>двумя руками</b>   | повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста  |
| 9  | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся <b>сбиванием;</b> изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с <b>захватом ног</b> | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся <b>переворотом забеганием;</b> повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста  |
| 10 | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся <b>броском скручиванием;</b> изучение вызовов на захват атакуемым <b>руки и шеи</b>  | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся <b>переворотом переходом;</b> повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста   |
| 11 | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся <b>переводом прыжком;</b> изучение вызовов на захват атакуемым <b>шеи с рукой</b>  | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся <b>переворотом накатом;</b> повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста     |
| 12 | Повторение пройденного материала в условиях спортивных соревнований  |  |
| 13 | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся <b>переводом нырком;</b> изучение вызовов на захват атакуемым <b>туловища</b>  | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся <b>переворотом прогибом;</b> повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста    |
| 14 | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся <b>переводом вращением;</b> изучение вызовов на захват атакуемым <b>ноги двумя руками</b>                                      | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся <b>перевороте мперекатом;</b> повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста   |
| 15 | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся <b>переводом выседом;</b> изучение вызовов на захват атакуемым <b>ног</b>  | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся <b>переворотом разгибанием;</b> повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 16 | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся <b>сваливанием сбиванием и скручиванием;</b>   | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся <b>переворотом скручиванием;</b>  |
|    | изучение комбинаций приемов, возможных в ходе активных действий атакуемого по освобождению от <b>захвата рук</b>   | повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста  |
| 17 | Повторение пройденного материала в условиях спортивных соревнований  |  |
| 18 | Совершенствование комбинаций, завершающихся <b>сваливанием скручиванием;</b> изучение комбинаций приемов, возможных в ходе активных  | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся <b>переворотом накатом;</b> повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста     |

|    |  |  |
|----|--|--|
|    | действий атакуемого по освобождению<br>от <i>захвата ног</i>   |  |
| 19 | Совершенствование комбинаций с переводами в партер, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них  | Совершенствование комбинаций с переворотами скручиванием, защит и контрприемов от них          |
| 20 | Совершенствование комбинаций со сваливанием, сбиванием, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них  | Совершенствование комбинаций с переворотами забеганием, защит и контрприемов от них            |
| 21 | Совершенствование комбинаций с бросками наклоном, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них  | Совершенствование комбинаций с переворотами переходом и перекатом, защит и контрприемов от них |
| 22 | Повторение пройденного материала в условиях спортивных соревнований  |  |
| 23 | Совершенствование комбинаций с бросками вращением, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них   | Совершенствование комбинаций с переворотами накатом, защит и контрприемов от них               |
| 24 | Совершенствование комбинаций с бросками поворотом («мельница»), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них  | Совершенствование комбинаций с переворотами скручиванием, защит и контрприемов от них          |
| 25 | Совершенствование комбинаций с бросками подворотом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них  | Совершенствование комбинаций с переворотами забеганием, защит и контрприемов от них            |
| 26 | Совершенствование комбинаций с бросками прогибом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них  | Совершенствование комбинаций с переворотами переходом и перекатом, защит и контрприемов от них |
| 27 | Повторение пройденного материала в условиях спортивных соревнований  |  |
| 28 | Совершенствование комбинаций с захватами ног (ноги), защит и контрприемов от них;<br>совершенствование тактических подготовок для проведения коронных приемов с использованием подводящих специально подготовительных упражнений | Совершенствование комбинаций с переворотами разгибанием, защит и контрприемов от них           |
| 29 | Совершенствование комбинаций с захватами ног (ноги), защит и контрприемов от них;  | Совершенствование комбинаций с переворотом скрестным захватом                                  |
|    | Совершенствование способов преодоления блокирующих упоров  | голеней, защит и контрприемов от них   |

|         |  |   |
|---------|--|---|
|         | атакующими захватами   |   |
| 30      | Совершенствование комбинаций с захватами ног (ноги), защит и контрприемов от них; совершенствование атакующих действий, связанных с выведением из равновесия | Совершенствование защит, удержаний, дожиманий на мосту и уходов с моста |
| 31      | Совершенствование комбинаций с захватами ног (ноги), защит и контрприемов от них   | Совершенствование защит, удержаний, дожиманий на мосту и уходов с моста |
| 32      | Повторение пройденного материала в условиях спортивных соревнований  |   |
| 33-36   | учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий  | учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий |
| 37      | Повторение пройденного материала в условиях спортивных мероприятий   |   |
| 38 - 41 | учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий  | учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий |
| 42 - 44 | Повторение пройденного материала за весь год   |   |
| 45      | Демонстрация изученного материала с выполнением приемов на оценку  |   |
| 46-47   | Спортивные мероприятия. Теоретическая подготовка.  |   |
| 48-49   | Спортивные мероприятия по общей физической подготовке.   |   |
| 50-52   | Спортивные мероприятия в каникулярный период с акцентом на специальную физическую подготовку.  |   |

#### 4.4. Примерный программный материал спортивной подготовки для этапа ВСМ.

Примерное содержание технико-тактической подготовки представлено в таблице 17.

Таблица 17

##### Практический материал по технико-тактической подготовке

| № недели | Техника и тактика борьбы в стойке   | Техника и тактика борьбы в партере   |
|----------|---|--|
| 1        | Повторение базовой техники в условиях маневрирования в разных стойках, с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях | Повторение базовой техники и удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту в условиях маневрирования с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях |
| 2        | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся <i>переводам</i> в партер; изучение вызовов на захват атакуемым                                     | Повторение комбинаций приемов в партере, <i>завершающиеся переворотом накатом</i> : повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста                                      |

|       |   |   |
|-------|---|---|
| 3     | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся <b>бросками подворотом</b> ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом шеи с рукой              | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся <b>броском подворотом</b> ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста                |
| 4     | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся <b>броском прогибом</b> ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с                                      | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся <b>броском прогибом</b> ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста                  |
| 5     | Повторение пройденного материала в условиях спортивных соревнований   |   |
| 6     | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся <b>сваливанием сбиванием и скручиванием</b> ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из                                     | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся <b>переворотом скручиванием</b> ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста          |
| 7     | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся <b>броском поворотом («мельница»)</b> ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом <b>руки и</b> | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся <b>переворотом накатом</b>   |
| 8     | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся <b>броском вращением</b> ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом ноги <b>двумя руками</b>   | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся <b>переворотом скручиванием</b> ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста          |
| 9     | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся <b>сбиванием</b> ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из  | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся <b>переворотом забеганием</b> ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста            |
| 10    | Повторение пройденного материала в условиях спортивных соревнований   |   |
| 11    | Изучение и совершенствование способов борьбы за захват и площадь ковра в различных стойках, с разными захватами   | Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста    |
| 12-14 | Изучение и совершенствование способов захвата ног в различных стойках за счет повышения сопротивления соперника   | Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами.<br>Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |

|      |  |   |
|------|--|---|
| 13   | 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.<br>Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 14   | 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.<br>Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 15   | Повторение пройденного материала в условиях спортивных соревнований  |   |
| 16   | 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.<br>Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 17   | 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.<br>Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 18   | Изучение и совершенствование способов захвата ног в различных стойках за счет подбора партнеров, дистанции, направления маневрирования   | Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами.<br>Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 19   | Изучение и совершенствование способов захвата ног в различных стойках за счет способов выведения из равновесия; уровня и точности выполнения захвата                           | Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами.<br>Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 20   | Повторение пройденного материала в условиях спортивных мероприятий   |   |
| 1-24 | Учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий  | Учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий   |
| 25   | Повторение пройденного материала в условиях спортивных соревнований  |   |
| 6-29 | Учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий  | Учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий   |
| 30   | Повторение пройденного материала в условиях спортивных соревнований  |   |
| 31   | Учебно-тренировочные схватки по заданию с использованием различных методов воздействия на противника при нейтрализации его атаки   | Учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий   |

|       |  |   |
|-------|--|---|
| 32    | Учебно-тренировочные схватки по заданию с использованием различных методов воздействия на противника при необходимости - измотать соперника                        | Учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий |
| 33    | Учебно-тренировочные схватки по заданию с использованием различных методов воздействия на противника при желании подавить соперника или                            | Учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий |
| 34    | Учебно-тренировочные схватки по заданию с использованием различных методов воздействия на противника при необходимости активизировать соперника, избравшего глухую | Учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий |
| 35    | Повторение пройденного материала в условиях соревнований   |   |
| 36-39 | Учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий  | Учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий |
| 40    | Повторение пройденного материала в условиях спортивных мероприятий   |   |
| 41-44 | Повторение пройденного материала за весь год   |   |
| 45    | Демонстрация изученного материала с выполнением приемов на оценку  |   |
| 46-47 | Восстановительные спортивные мероприятия. Теоретическая подготовка.  |   |
| 48-49 | Спортивные мероприятия по общей физической подготовке.   |   |
| 50-52 | Спортивные мероприятия в каникулярный период с акцентом на специальную физическую подготовку.  |   |

#### **4.5. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий с учетом гендерных особенностей спортсменов**

Основными педагогическими аспектами, которые необходимо учитывать в учебно-тренировочном процессе при подготовке женщин в спортивной борьбе являются:

- поиск наиболее целесообразных путей построения прочного фундамента общей и специальной подготовленности спортсменок с обязательным акцентом на повышении скоростно-силового потенциала;
- создание специфической системы планирования и реализации нагрузок, предусматривающей постепенное и вариативное их повышение до возможно высоких границ;
- построение структуры и содержания учебно-тренировочного процесса в рамках мезоциклов в соответствии с индивидуальными особенностями влияния фаз овариально-менструального цикла спортсменок на динамику их работоспособности;
- создание системы педагогических воздействий, обеспечивающих адаптацию организма спортсменок к напряженной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;

- разработка рациональных способов повышения эффекта реализации физических качеств в соответствии с возрастными особенностями развития моторики женского организма;

- создание системы комплексного педагогического контроля за подготовкой спортсменок, занимающихся спортивной борьбой, с целью внесения своевременных корректировок в учебно-тренировочный процесс, обеспечивающих оптимальную подготовку к соревновательной деятельности.

#### **4.6. Учебно-тематический**

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке. Рекомендуемый образец представлен в приложении 4.

### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «вольная борьба» вида спорта «спортивная борьба» относятся:

Реализация ДОПСП проводится с учетом этапа спортивной подготовки спортивной дисциплины «вольная борьба», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

Спортивная подготовка на этапе НП первого и второго года обучения должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники вида спорта «спортивная борьба» спортивной дисциплины «вольная борьба».

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

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Материально-технические условия реализации ДОПСП**

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с Приказом № 1144н обеспечением оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к 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.

Организация, осуществляющая спортивную подготовку по виду спорта «спортивная борьба», приобретает спортивное оборудование и инвентарь, исходя из практической необходимости осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса, принимая во внимание специализацию тренерско-преподавательского состава, реализуемых этапов спортивной подготовки и контингент обучающихся.

### **6.2. Кадровые условия реализации ДОПСП**

Требования, предъявляемые к кадровому составу организаций, реализующих Программу:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты

Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 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 Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н.

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

### **6.3. Информационно-методические условия реализации ДОПСП**

1. Игровые поединки [Текст]: методическое пособие / авт.-сост.: И. В. Ахрамеев, В. Ю. Колчев; Гос. акад. славянской культуры, Федерация традиционных игр и этноспорта России. - Москва: Концептуал, 2015. - 138 с.: ил.

2. Игуменов, В.М., Киселев Б.И., Подливаев Б.А., Моисеев А.Б., Сорокина Т.П. Физическая культура. Элементы спортивной борьбы. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) / Игуменов В.М., М. 2014. – 35 с.

3. Матушак, П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие. - М.: ИНФРА – М, 2011. - 292 с.

4. Миндиашвили Д.Г. Энциклопедия приемов вольной борьбы / Д.Г. Миндиашвили: 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. Миндиашвили, 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. Тараканов, Б.И. Педагогические аспекты подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой / Б.И.Тараканов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 6. – С.

9. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов / 2-е изд. Дополн. Махачкала, ИД «Эпоха», 2011. - 368 с.: ил.

#### **Методические указания**

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13\\_adaptivnyai\\_sport\\_2\\_gavrilova.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf))

2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.В. Федотова– Москва: 2022. – 81 с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1\\_fedotova\\_razrabotka\\_i\\_utverzhdenie.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdenie.pdf))

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети**

##### **«Интернет»**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).

2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>).

3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>).

4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>).

5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>).

6. Всероссийская федерация спортивной борьбы (ВФСБ) (<https://www.wrestrus.ru/>).

Приложение № 1  
к Организационно-методическим  
рекомендациям к примерной  
дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
по виду спорта «спортивная борьба»  
спортивной дисциплины «вольная борьба»

### Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки   |               |  |                   |  |   |
|-------|------------------------------------|---|---------------|--|-------------------|--|---|
|       |                                    | Этап начальной подготовки   |               | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |                   | Этап совершенствования<br>спортивного мастерства | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |
|       |                                    | До года   | Свыше<br>года | До трех<br>лет   | Свыше трех<br>лет |  |   |
|       |                                    | Недельная нагрузка в часах  |               |  |                   |  |   |
|       |                                    | 4,5*  | 6*            | 10*  | 12*               | 20*  | 24*                                       |
|       |                                    | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |               |  |                   |  |   |
|       |                                    | 2   | 2             | 3  | 3                 | 4  | 4   |
| 1.    | Общая физическая подготовка        | 135   | 178           | 237  | 225               | 280  | 265                                       |
| 2.    | Специальная физическая подготовка  | 49  | 52            | 93   | 122               | 208  | 287                                       |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях | -   | -             | 20   | 19                | 71   | 85  |
| 4.    | Техническая подготовка             | 23  | 25            | 52   | 103               | 125  | 159                                       |
| 5.    | Тактическая подготовка             | 7   | 15            | 29   | 35                | 87   | 117                                       |

|                               |  |      |      |      |      |       |       |
|-------------------------------|--|------|------|------|------|-------|-------|
| 6.                            | Теоретическая подготовка                             | 7    | 15   | 29   | 35   | 87    | 117   |
| 7.                            | Психологическая подготовка                           | 7    | 15   | 29   | 35   | 87    | 117   |
| 8.                            | Контрольные мероприятия<br>(тестирование и контроль) | 2    | 4    | 7    | 12   | 21    | 25    |
| 9.                            | Инструкторская практика                              | -    | -    | 5    | 7    | 16    | 13    |
| 10.                           | Судейская практика                                   | -    | -    | 5    | 7    | 16    | 13    |
| 11.                           | Медицинские, медико-биологические мероприятия        | 2    | 4    | 7    | 12   | 21    | 25    |
| 12.                           | Восстановительные мероприятия                        | 2    | 4    | 7    | 12   | 21    | 25    |
| Общее количество часов в год  |  | 234* | 312* | 520* | 624* | 1040* | 1248* |
| *Минимальное количество часов |  |      |      |      |      |       |       |

Приложение № 2  
к Организационно-методическим  
рекомендациям к примерной дополнительной  
образовательной программе спортивной  
подготовки по виду спорта  
по виду спорта «спортивная борьба»  
спортивной дисциплины «вольная борьба»

### Календарный план воспитательной работы

| №<br>п/п                               | Направление работы      | Мероприятия  | Сроки<br>проведения |
|--|-------------------------|--|---------------------|
| <b>Профориентационная деятельность</b> |                         |  |                     |
| .1.                                    | Судейская практика      | <p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li style="text-align: center;">- ...</li> </ul> | В течение года      |
| .2.                                    | Инструкторская практика | <p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к</li> </ul>  | В течение года      |

|     |   |   |                |
|-----|---|---|----------------|
|     |   | педагогической работе;<br>- ...   |                |
| .3. | ...   | ...   | ...            |
| .4. | <b>Здоровьесбережение</b>   |   |                |
| .1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни   | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;<br>- ...   | В течение года |
| .2. | Режим питания и отдыха  | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- 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);<br>- ... | В течение года |
| .3. | ...   | ...   | ...            |
| .4. | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>  |   |                |
| .1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки  | В течение года |

|     |   |   |                |
|-----|---|---|----------------|
|     | легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)               |   |                |
| .2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                           | <p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</li> <li>- ...</li> </ul>  | В течение года |
| .3. | ...   | ...   | ...            |
| 4.  | <b>Развитие творческого мышления</b>  |   |                |
| .1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                               | <p><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</li> <li>- ...</li> </ul> | В течение года |
| .2. | ...   | ...   | ...            |
| .3. | <b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b> | ...   | ...            |

Приложение № 3  
к Организационно-методическим  
рекомендациям к примерной дополнительной  
образовательной программе спортивной  
подготовки по виду спорта  
по виду спорта «спортивная борьба»  
спортивной дисциплины «вольная борьба»

**План мероприятий, направленный 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       | 1. Беседы, лекции в рамках теоретической подготовки по установленным темам                                 | формируется ежегодно тренером-преподавателем | <p>При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним;</li> <li>• на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата;</li> </ul> |
| Учебно-тренировочный этап (этап | 1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». | По плану «РУСАДА»                            | <p>Ссылка на онлайн курс:<br/><a href="https://rusada.ru/education/online-training/">https://rusada.ru/education/online-training/</a></p>   |

|   |   |                   |  |
|---|---|-------------------|--|
| спортивной специализации)   | 2. Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу  |                   |  |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».</li> <li>2. Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу.</li> <li>3. Сдача допинг проб по требованию</li> </ol> | По плану «РУСАДА» | <p>Ссылка на онлайн курс:<br/> <a href="https://rusada.ru/education/online-training/">https://rusada.ru/education/online-training/</a></p> |

Приложение № 4  
к Организационно-методическим  
рекомендациям к примерной  
дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
по виду спорта «спортивная борьба»  
спортивной дисциплины «вольная борьба»

### Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке   | Сроки проведения | Краткое содержание  |
|----------------------------|--|------------------|---|
| Этап начальной подготовки  | История возникновения вида спорта и его развитие   | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.  |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | октябрь          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
|                            | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.  |
|                            | Закаливание организма  | декабрь          | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.   |

|   |   |            |   |
|---|---|------------|---|
|   | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом                 | январь     | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.  |
|   | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | май        | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.   |
|   | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                           | июнь       | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|   | Режим дня и питание обучающихся   | август     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.   |
|   | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                            | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.  |
|   | ...   | ...        | ...   |
|   | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств            | сентябрь   | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | История возникновения олимпийского движения                                   | октябрь    | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).  |
|   | Режим дня и питание обучающихся   | ноябрь     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.   |

|  |                 |  |
|--|-----------------|--|
| Физиологические основы физической культуры   | декабрь         | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | январь          | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.  |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта                  | май             | Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                      |
| Психологическая подготовка   | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности  |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                                   | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.  |
| Правила вида спорта  | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.   |
| ...  | ...             | ...  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | сентябрь        | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.         |
| Профилактика травматизма.  | октябрь         | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.  |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | Перетренированность/<br>недотренированность                                   |  |   |
| Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства | Учет соревновательной<br>деятельности,<br>самоанализ<br>обучающегося          | ноябрь   | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.  |
|  | Психологическая<br>подготовка   | декабрь  | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.  |
|  | Подготовка<br>обучающегося как<br>многокомпонентный<br>процесс                | январь   | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.  |
|  | Спортивные<br>соревнования как<br>функциональное и<br>структурное ядро спорта | февраль-май  | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.   |
|  | Восстановительные<br>средства и мероприятия                                   | в переходный<br>период<br>спортивной<br>подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
|  | ...   | ...  | ...   |
|  | Физическое,<br>патриотическое,  | сентябрь   | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и  |

|                                     |   |   |  |
|-------------------------------------|---|---|--|
|                                     | нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности |   | спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.  |
|                                     | Социальные функции спорта   | октябрь                                   | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.   |
|                                     | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося   | ноябрь                                    | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.   |
| Этап высшего спортивного мастерства | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс   | декабрь                                   | Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного занятия. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.   |
|                                     | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта                                      | май                                       | 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                      |
|                                     | Восстановительные средства и мероприятия  | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. 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 |
|  | ... | ... | ...   |