

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Симферопольского района, Республики Крым**

ПРИНЯТА
педагогическим советом

протокол № _____
от « ____ » _____ 2016г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»
Симферопольского района
_____ Г. Н. Тарасов

приказ № _____
от « ____ » _____ 2016 г.

**Предпрофессиональная
программа
дополнительного образования
по виду спорта «вольная борьба»**

Срок реализации Программы:
7 лет
разработчик Программы:
зам. директора по УСР
МБОУ ДО «ДЮСШ» СР РК
Георгиев С. Е.

пгт. Гвардейское, Симферопольский район
2016 год

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	стр 3
1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	стр 5
1.1. Законодательная база.....	стр 5
1.2. Основные задачи и содержание Программы.....	стр 6
1.3. Условия реализации Программы.....	стр 6
1.4. Результатом освоения Программы является.....	стр 8
1.5. Оценка качества образования по Программе.....	стр 9
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	стр 16
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	стр 24
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, Этапам(периодам) подготовки в рамках Программы.....	стр 24
3.2 Теоретические занятия.....	стр 24
3.3. Практические занятия.....	стр 25
3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.....	стр 25
4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	стр 29
5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	стр 31
6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	стр 33

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Новое законодательное содержание дополнительного образования определяет новые векторы развития дополнительного образования детей. В Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования. Дополнительное образование – единственный в РФ вид образования, который не завершается повышением уровня образования, это сфера вариативного содержания образования, развития личности в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями, способностями, интересами, особенностями. В настоящее время дополнительное образование занимает важное место в системе непрерывного образования и структуре образования в РФ и включает в себя подвиды: дополнительное образование детей и дополнительное профессиональное образование. Данный вид образования включен в систему непрерывного образования в контексте современной парадигмы обучения на протяжении всей жизни и раздвигает границы возможностей дополнительного образования. В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся детей. В этом свете и в соответствии с уставными целями и задачами муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Симферопольского района (далее - ДЮСШ), деятельность ДЮСШ по реализации дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта вольная борьба, не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, но и в силу собственного содержания и особенностей вида спорта, создает максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей, отбора и подготовки одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональную образовательную программу в области физической культуры и спорта, организации досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом. Дополнительная предпрофессиональная программа по группе видов спорта СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА направлена по реализации программы по виду спорта: **вольная борьба**.

Борьба, один из древнейших видов спорта, единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. Цель борцовского поединка – заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Если за время схватки никому из соперников сделать это не удастся, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы.

Современная спортивная борьба (вольная борьба) входит в олимпийскую программу. Искусство борьбы состоит в умении эффективно контролировать ситуацию и формировать ее в свою пользу. Здесь необходимы мгновенная реакция, высокая чувствительность, способность предельно концентрировать и правильно распределять внимание, сохранять инициативу и устойчивое волевое состояние, умение точно оценивать ситуацию на ковре. Следует отметить, что спортивная борьба является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и мн. др. В условиях поединка многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить. В таком поединке бывает затронуто самолюбие, здесь многое связано с максимальным напряжением сил, могут возникнуть конфликтные ситуации, не исключены неприятные болевые ощущения, падения, ушибы. Все это необходимо выдержать и преодолеть. Важнейшим результатом занятий борьбой следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство в отношении к более слабому партнеру и т.п. - развитию всего этого способствуют занятия борьбой. Все эти качества в единоборствах являются связующими звеньями между собой.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Законодательная база

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта вольная борьба (далее - Программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса в ДЮСШ. ДЮСШ вправе реализовывать дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта вольная борьба при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта вольная борьба, разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»; - Приказа Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба».

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта по виду спорта вольная борьба;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта по виду спорта вольная борьба;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, по программе спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1.2. Основные задачи и содержание Программы.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте по виду спорта вольная борьба.

Программа разработана с учётом:

- сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта. Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по виду спорта вольная борьба, в том числе:
 - построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в спортивной борьбе;
 - преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в виде спорта вольная борьба.
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

1.3. Условия реализации Программы.

Прием на обучение и срок освоения Программы Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются ДЮСШ самостоятельно. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы — с 10 лет. Максимальный возраст обучающихся по Программе составляет 18 лет. Срок освоения Программы для лиц, зачисленных в ДЮСШ на этап начальной подготовки в возрасте с 10 лет, составляет до 7 лет, т.е. на весь период обучения ребенка.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки: от 1 года до 3 лет;
- учебно-тренировочный этап: от 1 года до 4 лет;

На 1 этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте от 10 лет желающие заниматься единоборствами, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься видом спорта вольная борьба и заявление родителей. При приеме на обучение по Программе, ДЮСШ проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых

для освоения Программы, в соответствии с Положением «О порядке приёма, восстановления и отчисления из ДЮСШ», утвержденном приказом ДЮСШ.

Зачисление обучающихся по годам обучения проводится на основании сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке. Требования к минимальному возрасту и наполняемости групп обучающихся, предусмотренные Программой, представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп:

Этап подготовки	Мин. возраст зачисления (лет)	Разряд на начало года (рекомендованный критерий)	Мин. кол-во учащихся в группе (чел)	Объем тренировочной нагрузки в неделю (час)
НП-1	10	б/р	12	6
НП-2	10	б/р	12	9
НП-3	10	б/р	12	9
УТГ-1	12	2-3 юн.р.	12	12
УТГ-2	12	1-2 юн.р.	10	12
УТГ-3	12	1 юн.р.3 разряд	10	20
УТГ-4	12	1-2 разряд	10	20

Срок освоения Программы для обучающихся, планирующих поступление в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, может быть увеличен на один, два года. ДЮСШ имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки, а также по индивидуальным учебным планам с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки.

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее профессиональное образование. На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе тренировочный) процесс, при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися. ДЮСШ осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации.

1.4. Результатом освоения Программы является

Приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях.

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- по виду спорта вольная борьба;
- тактическая и психологическая подготовка;
- другие виды спорта и подвижные игры.

1.4.1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- истории развития вида спорта вольная борьба;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вольной борьбы, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по вольной борьбе; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- основах спортивного питания;
- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

1.4.2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- в укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействии гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

1.4.3. В области избранного вида спорта

- повышением уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта;

- приобретением соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитием специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышением уровня функциональной подготовленности;
- освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнением требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта вольная борьба.

1.4.4. В области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по виду спорта вольная борьба;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние обучающегося;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

1.4.5. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в виде спорта вольная борьба средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

1.5. Оценка качества образования по Программе

Производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Освоение обучающимися Программы завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой ДЮСШ. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о «О порядке приёма, восстановления и отчисления из ДЮСШ».

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в
группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
Бег 60 м (не более 9,8 с)	
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 23 с)
Бег 800 м (не более 3 мин. 20 с)	
Бег 1500 м (не более 7 мин. 50 с)	
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	
Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)	
Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)	

Особенности обучения на этапе начальной подготовки заключается в направленности на гармоничное развитие физической, интеллектуальной, нравственной, эстетической, волевой сферы с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. На данном этапе используются подвижные и спортивные игры, упражнения, направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости и других качеств. В начале обучения следует использовать два методических подхода: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененный (раздельное обучение фазам и элементам, и их сочетание в одно движение). Тренерам, работающим с ГНП, необходимо формировать спортивный коллектив и изучать индивидуальные особенности занимающихся для определения их спортивной одаренности.

Основные методы тренировочных воздействий:

- методы физической подготовки: игровой, соревновательный, повторный, равномерный, круговой, переменный (нагрузка выполняется слитно, но изменяются ее параметры - темп, ритм, амплитуда);

- методы обучения техники борьбы: целостно-конструктивный, расчленено-конструктивный, направленного прочувствования движений (основаны на восприятии сигналов от работающих мышц, отдельных частей тела) реализуются, если упражнение выполняется в замедленном темпе, с неопредельными усилиями и скоростью;

- методы воспитания - убеждение, поощрение, порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

Основные средства тренировочных воздействий:

- гимнастические упражнения (строевые, акробатические, прыжковые упражнения на снарядах: перекладине, гимнастическая стенка);

- средства подготовки дзюдоистов (обще- и специально-подготовительные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений);

- тренировочные модели соревновательных упражнений (технические и тактические действия, необходимы для ведения поединка в условиях соревнования);

- средства психологической подготовки (идеомоторные упражнения, эмоциональная самонастройка на предстоящее выполнение двигательного действия);
- средства воспитания личности (беседа, объяснение, личный пример и др.);
- индивидуальные средства физической подготовки, выполняемой в домашних условиях (зарядка, самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств);
- средства профоригентированной направленности.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в
группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

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

Контрольно-переводные нормативы.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста дзюдоистов. Для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных и групп выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

Этап учебно-тренировочный – состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными

особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы;

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

**Контрольно-переводные нормативы для занимающихся в группах начальной подготовки
(1-го и 2-го года обучения)**

ОФП		СФП	
Контрольные упражнения	нормативы	Контрольные упражнения	нормативы
1.	Подтягивания на перекладине : до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	8 раз	1. Переходы (перевороты на мосту) 10 раз (секунды) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.
2.	Сгибание рук в упоре лёжа до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	45, 48, 30	
3.	Сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены (кол-во раз) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	18, 20, 14	2. Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.
4.	Скакалка за 1 минуту	40-50 раз	
5.	Прыжок в длину с места	140-160 см.	
6.	Приседания за 1 минуту	50-60 раз	3. 10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.
7.	10 кувырков вперёд (секунды) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	18, 18; 19	
8.	Вставание на мост из стойки 5 раз до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	14, 16, 18	

Зачётные требования для занимающихся в нпг 3-го года обучения (12-14 лет)

Упражнения	13 лет		
	До 50 кг.	До 66 кг.	Св. 66 кг.
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	7	6
Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	52	50	30
Сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек. (кол-во раз)	14	12	8
10 кувырков вперёд (сек.)	18	19	20
Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.)	18	19	20
Перевороты на мосту 10 раз (сек.)	32	34	36
10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.)	26	28	30

Зачётные требования для занимающихся в утг 1-го года обучения

Упражнения	14 лет		
	до 50 кг	до 66 кг.	св. 66 кг.
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	10	8
Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	60	56	40
Сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек. (кол-во раз)	21	20	16
10 кувырков вперёд (сек.)	18	19	20
Приседания с партнёром на плечах (кол-во раз)	8	10	6
Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.)	18	19	20
Перевороты на мосту 10 раз (сек.)	32	34	36
10 бросков манекена(партнёра) через бедро (на время)	Индивидуальные нормативы		
Толчок штанги двумя руками	Свой вес +5 кг отлично Свой вес - хорошо Свой вес- -5 кг удовлетворительно		

Зачётные требования для занимающихся в утг 2-го года обучения

Упражнения	15 лет		
	до 52 кг	до 74 кг	св. 74 кг
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	18	16	12

Сгибание рук в упоре лёжа за 20 сек. (кол-во раз)	26	24	22
Приседания с партнёром на плечах (кол-во раз) (вес партнёра одинаковый с дзюдоистом)	14	16	12
Сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек. (кол-во раз)	14	12	8
10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.)	Индивидуальные нормативы		
Толчок штанги двумя руками	Свой вес +5 кг отлично Свой вес - хорошо Свой вес -5 кг удовлетворительно		

Зачётные требования для занимающихся утг-3 года обучения

Упражнения	Возраст занимающихся					
	15 лет			16 лет		
	до 52кг	до 74 кг	св. 74 кг	до 52кг	до 74 кг	св. 74 кг
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	18	16	12	20	22	16
Сгибание рук в упоре лёжа за 20 сек. (кол-во раз)	26	24	22	28	30	26
Приседания с партнёром на плечах (кол-во раз) (вес партнёра одинаковый с дзюдоистом)	14	16	10	16	18	12
10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.)	Индивидуальные нормативы					
Толчок штанги двумя руками	Свой вес +5 кг отлично Свой вес - хорошо Свой вес -5 кг удовлетворительно					

Зачётные требования для занимающихся утг-4 года обучения

Упражнения	Возраст занимающихся					
	15 лет			16 лет		
	до 52кг	до 74 кг	св. 74 кг	до 52кг	до 74 кг	св. 74 кг

Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	18	16	12	20	22	16
Сгибание рук в упоре лёжа за 20 сек. (кол-во раз)	26	24	22	28	30	26
Приседания с партнёром на плечах (кол-во раз) (вес партнёра одинаковый с дзюдоистом)	14	16	10	16	18	12
10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.)	Индивидуальные нормативы					
Толчок штанги двумя руками	Свой вес +5 кг. отлично Свой вес - хорошо Свой вес- -5 кг. удовлетворительно					

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта вольная борьба, утвержденная приказом ДЮСШ, включает в себя учебный план сроком освоения 7 лет, который является её неотъемлемой частью. График и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по годам по Программе

Таблица 2.

Общий график и минимальные объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по Программе

Этап начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный			
1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год
52 недели	52 недели	52 недели	52 недели	52 недели	52 недели	52 недели
6 часов в неделю	9 часов в неделю	9 часов в неделю	12 часов в неделю	12 часов в неделю	20 часов в неделю	20 часов в неделю
312 часов	468 часов	468 часов	624 часа	624 часа	1040 часа	1040 часа

Учебный план Программы:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в ДЮСШ;
- разработан с учетом преемственности образовательных программ в области физической культуры и спорта среднего профессионального и высшего профессионального образования, сохранения единого образовательного пространства, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся. Учебный план Программы предусматривает максимальную нагрузку обучающихся. Учебный план разрабатывается на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба, в соответствии с графиками образовательного процесса в ДЮСШ и сроков обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:
 - наименования предметных областей;
 - учета особенностей подготовки обучающихся по виду спорта вольная борьба, а именно: построения процесса подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности; преемственности технической, тактической, физической, психологической подготовки; повышения уровня специальных

скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости; использования оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность;

- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях. Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

В соответствии со спецификой и особенностями содержания и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта и подготовки по избранному виду спорта, Учебный план Программы содержит следующие предметные области:

1.«Теория и методика физической культуры и спорта»;

2.«Общая физическая подготовка»;

3. «Теория и методика по виду спорта вольная борьба»;

- «Специальная физическая подготовка»;

- «Соревновательная подготовка»;

- «Инструкторская и судейская практика»;

-«Контрольные испытания по виду спорта вольная борьба»;

- «Медико-восстановительные мероприятия»;

4. «Технико-тактическая и психологическая подготовка»;

Под учебным предметом (УП) в настоящей Программе понимается система знаний, умений и навыков, отобранных в соответствии с осваиваемыми обучающимися предметными областями согласно специфике и направленности Программы. Под учебным мероприятием (УМ) в настоящей Программе понимается мероприятие учебного плана в рамках предметной области, обеспечивающего характера, не направленное на получение обучающимися знаний, умений, навыков, но являющееся неотъемлемой частью процесса освоения вида спорта, обязательной к применению в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Общая продолжительность Программы, а так же продолжительность освоения предметных областей, учебных мероприятий представлена в таблице 3.

Таблица 3

Продолжительность реализации Программы по предметным областям

Предметные области (УП, УМ)	Этапы программы						
	Начальная подготовка			тренировочный			
	Год обучения						
	1	2	3	1	2	3	4
	Продолжительность освоения материала						
1. Теория	+	+	+	+	+	+	+
2. ОФП	+	+	+	+	+	+	+
3. СФП	Весь период обучения						
4. Техника и тактика.	+	+	+	+	+	+	+

5. Другие виды спорта и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+
6. Инструкторско-судейская практика	Весь период обучения						
7. Переводные контрольные испытания	В конце учебного года (май)						
8. Восстановительные мероприятия	Начиная с УТГ-2 г.обучения						
ИТОГО (в часах)	312	468	468	624	624	1040	1040

В целях реализации Программы Учреждения ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 52 недели, предусматривающий:

- график (расписание) тренировочных занятий;
- занятия по предметным областям;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях;
- самостоятельную работу обучающихся;
- промежуточную (итоговую) аттестацию обучающихся.

Расписание занятий в рамках Программы составляется ДЮСШ для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом специфики Программы, особенностей вида спорта вольная борьба и возрастных особенностей обучающихся.

Таблица 4.

Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям (в час.)

Виды подготовки (предметная область)	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1. Теория	21	37	37	56	56	104	104
2. ОФП	156	187	187	187	187	208	208
3. СФП	53	93	93	143	143	260	260
4. Изучение техники и тактики. Тренировка. Другие виды спорта и	78	143	143	222	222	434	434

подвижные игры							
5. Переводные контрольные нормативы	4	4	4	4	4	4	4
6. Соревнования	Согласно календарному плану						
7. Инструкторская и судейская практика	-	4	4	12	12	30	30
ВСЕГО часов	312	468	468	624	624	1040	1040

Примерный план график распределения учебных часов для ГПП-1 по вольной борьбе

Виды подготовки	месяцы												Всего часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1. Теория	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		21
2. ОФП	13	14	14	15	13	13	14	14	13	13	13	7	156
3. СФП	4	5	5	5	5	5	5	5	4	3	5	2	53
4. Изучение техники и тактики. Тренировка. Другие виды спорта и подвижные игры	6	7	7	7	7	7	7	7	5	7	6	5	78
5. Переводные контрольные нормативы	2								2				4
6. Соревнования	Согласно календарному плану												
7. Инструкторская и судейская практика													
ВСЕГО часов	27	28	28	29	27	27	28	28	26	25	25	14	312

Примерный план график распределения учебных часов для ГНП-2 и ГНП-3 по вольной борьбе

Виды подготовки	месяцы												Всего часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1. Теория	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3		37
2. ОФП	16	16	16	18	16	17	16	16	17	17	14	8	187
3. СФП	8	8	8	8	8	8	10	8	8	7	7	5	93
4. Изучение техники и тактики. Тренировка. Другие виды спорта и подвижные игры	10	14	13	13	12	12	12	14	10	12	12	9	143
5. Переводные контрольные нормативы	2								2				4
6. Соревнования	Согласно календарному плану												
7. Инструкторская и судейская практика			1		1		1	1					4
ВСЕГО часов	40	42	42	43	40	40	42	42	40	39	36	22	468

Примерный план график распределения учебных часов для УТГ-1 и 2 г.об. по вольной борьбе

Виды подготовки	месяцы												Всего часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1. Теория	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	56
2. ОФП	16	16	16	16	16	17	16	16	19	17	16	6	187
3. СФП	10	14	13	13	14	12	13	14	10	10	13	7	143
4. Изучение техники и тактики. Тренировка. Другие виды спорта и подвижные игры	23	19	20	22	19	19	20	18	16	18	18	10	222
5. Переводные													

контрольные нормативы	2								2				4
6. Соревнования	Согласно календарному плану												
7. Инструкторская и судейская практика													12
ВСЕГО часов	56	56	56	56	56	55	56	55	52	50	52	24	624

Примерный план график распределения учебных часов для УТГ-3 и 4 г.об. по вольной борьбе

Виды подготовки	месяцы												Всего часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1. Теория	9	9	9	9	9	9	9	9	8	9	10	5	104
2. ОФП	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	14	14	208
3. СФП	22	22	22	22	22	24	28	28	21	21	21	7	260
4. Изучение и совершенствование техники и тактики. Тренировка. Другие виды спорта и подвижные игры.	42	46	44	43	43	37	37	35	35	35	35	2	434
5. Переводные контрольные нормативы	2								2				4
6. Соревнования	Согласно календарному плану												
7. Инструкторская и судейская практика		4	4	4	4	4	4	4	2				30
ВСЕГО часов	93	99	97	96	96	92	96	94	86	83	80	28	1040

Примерные объемы образовательного процесса по разделам обучения в рамках Программы :

- вид спорта вольная борьба в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- общая физическая подготовка в объеме 20% от общего объема учебного плана;
- технико-тактическая подготовка в объеме 15% от общего объема учебного плана;
- теоретическая подготовка в объеме 10% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме 10% от общего объема учебного плана.

Соотношение объемов образовательного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам в рамках Программы.

В соответствии с федеральными государственными требованиями, Программой предусмотрено следующее соотношение объемов содержания и форм организации обучения по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся в объеме до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта (объемы тренировочной и соревновательной деятельности в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по избранному виду спорта приведены в таблице 5;

Таблица 5.

Примерное соотношение объемов образовательного процесса по виду спорта спортивная вольная борьба учитываемые при реализации Программы

Виды подготовки (предметная область)	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Теоритическая и психологическая	5-7%	6-8%	7-9%
2. ОФП	43-55%	32-40%	22-28%
3. СФП	14-18%	16-20%	18-23%
4. ТТП	16-19%	25-30%	24-35%
5. Соревнования	0,5-1%	1-2%	3-5%
6. Восстановительные мероприятия		6-7%	7-10%

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки обучающегося от новичка до мастера спорта. В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных

спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, Этапам(периодам) подготовки в рамках Программы.

Процесс подготовки обучающихся по виду спорта вольная борьба в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой группой. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся. Учебный и тренировочный процесс в ДЮСШ планируется на основе учебных материалов. Планирование тренировочных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов. Учебным планом предусматривается теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение судейской и инструкторской практики, участие в соревнованиях. Основными формами организации образовательного процесса в ДЮСШ, в рамках настоящей Программы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках Программы;
- практические занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией ДЮСШ;
- участие обучающихся в спортивных соревнованиях;
- тренировочные занятия, проводимые на лагерных и тренировочных сборах;
- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кино грамм, крупных спортивных соревнований и др.;
- судейская практика.

3.2 Теоретические занятия.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физического и спортивного движения, избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы.

Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся врачом. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний обучающиеся. На этапе спортивной специализации и этапе совершенствования спортивного мастерства – вопросы теории раскрываются более подробно и углубленно с использованием современных научных данных. Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики,

иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

3.3. Практические занятия.

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Практические занятия различаются по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально- групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое тренировочное занятие, состоящее из трех частей: -подготовительной, - основной - заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения. Подготовительная часть (20% занятия)– организация обучающихся, изложение задач и содержания занятия, разогревание и подготовка организма обучающихся к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др. Применяемые средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовительные упражнения без предметов и с предметами; имитация техники упражнений. 20 Основная часть (70% занятия) – изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств обучающихся, оттачивание приемов, как в партере, так и в стойке. Заключительная часть (10% занятия) – приведение организма обучающихся, в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Применяемые средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для развития мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения на расслабление и для успокоения дыхания. Подведение итогов занятия, замечания и задания тренера-преподавателя. Помимо тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств. При проведении занятий и участии в соревнованиях обучающиеся должны строго соблюдать установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Общие требования безопасности: В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное

педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры; К занятиям по виду спорта допускаются лица с 7 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

Спортивный зал для занятий единоборствами, должен быть оснащен 21 огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

На занятиях по вольной борьбе возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия; неточное, некоординированное выполнение броска; резкие броски, болевые и удушающие приемы, грубо проводимые приемы, применение запрещенных приемов; нервно-эмоциональное напряжение; недостатки общей и специальной физической подготовки; малый набор атакующих и контратакующих средств у обучающихся;
- для занятий единоборствами обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму;
- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;
- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;
- обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;
- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя; - перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра 22 (матов) должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям ковра должна быть выложена мягкая защитная полоска.

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17С, влажность – не более 30-40%;

- все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия по вольной борьбе в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию;

- занятия по вольной борьбе должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;

- за 10-15 минут до тренировочной схватки обучающиеся должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин;

- во время тренировочной схватки по свистку тренера-преподавателя, обучающиеся немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории;

- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств;

- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для своего вида борьбы приемы страховки, самостраховки и упражнения для равновесия;

- особое внимание на занятиях избранным видом спорта, тренер- преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения переходу из основной стойки на мост;

- при разучивании отдельных приемов на ковре может находиться не более 4-х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю;

- при всех бросках атакующий использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки;

- на занятиях по вольной борьбе запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.);

- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения. Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;

- проветрить спортивный зал;

- по окончании занятий борьбой принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

- проверить противопожарное состояние спортивного зала - выключить свет. 3.2.6.

Требования к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю: Минимально необходимый для реализации Программы перечень спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировке и материально технического обеспечения, включает в себя:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- раздевалки и душевые;

- медицинский кабинет;

- спортивное оборудование, инвентарь и экипировка с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба.

4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Требования к материально-технической базе для осуществления спортивной подготовки:

- наличие борцовского зала;
- наличие тренажеров;
- наличие раздевалок, душевой;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной подготовки.

Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по вольной борьбе. Нормы обеспечения спортивной экипировкой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах № 6, № 7

В целях обеспечения спортсменов спортивной экипировкой пользоваться табелями оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивного оборудования, инвентарем и спортивной одеждой, обувь и инвентарем индивидуального пользования.

Таблица №6

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12 x 12 м	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2 x 3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	1
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	15
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8

21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная 20-	комплект	1

Таблица №7

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

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

5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

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

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

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

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

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

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена:

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

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

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

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

На тренировочных занятиях акцент делается на:

- развитие спортивного интеллекта,

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

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

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

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

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

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

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

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие[Текст] / Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. - М.: Советский спорт, 2014.
2. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие[Текст]/ В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М.: Дивизион, 2010.
3. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов[Текст] / Ю.А. Шахмурадов. – М.: Эпоха, 2011.
4. Гожин, В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы[Текст]/ В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
5. Семенов, А.П. Греко-римская борьба. Учебник[Текст] / А.П. Семенов. – М.: Олимпия Пресс, 2005. дополнительная:
6. Туманян, Г.С. Текущие тренировочные планы [Текст] / Г.С. Туманян, В.В. Гожин, С.К. Харацидис. - М.: Советский спорт, 2002.
7. Юшков, О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств [Текст] / О.П. Юшков, В.И. Шпанов. - М.: МГИУ, 2001.
8. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы[Текст] / И.И. Алиханов. М.: Физкультура и спорт, 1986.
9. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого[Текст] / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
10. Дякин, А.М. Методика отбора борцов [Текст] / А.М. Дякин, Ш.Т. Невретдинов. – М.: Спортивная борьба: Ежегодник, 1980.
11. Игуменов, В.М. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ[Текст] / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993.
12. Подливаев, Б.А. Программа. Борьба греко-римская. Для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР[Текст] / Б.А. Подливаев, Г.М. Грузных. М.: Советский спорт, 2004.
13. Сорокин, Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК[Текст] / Н.Н. Сорокин – М.: Физическая культура и спорт, 1960.
14. Спортивная борьба: Учеб. Пособие для техн. и инст. Физкульт. (пед. фак.) [Текст] / Под ред. Г.С. Туманяна.- М.: Физическая культура и спорт, 1985. Перечень Интернет-ресурсов:
 1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.
 2. Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.wrestrus.ru>.
 3. Официальный сайт FILA [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.fila-official.com>.
 4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.
 5. Фото-сайт о борьбе [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.wrestlingarena.info>.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576059

Владелец Амиралиев Амирали Гаджиевич

Действителен с 10.03.2022 по 10.03.2023