

Приложение № 1

УТВЕРЖДЕНЫ
приказом ФГБУ ФЦПСР
от «01» июля 2025 г.
№ 01-05/0407

**Организационно-методические рекомендации
к примерной дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах»**

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах».

Разработчики:

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;

Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Всероссийская Федерация борьбы на поясах»

Рецензенты:

Мовшович Алек Давыдович, доктор педагогических наук, профессор ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», мастер спорта, Заслуженный тренер Российской Федерации, Заслуженный работник высшей школы Российской Федерации, судья международной категории;

Гаркин Николай Владимирович, доцент ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»;

Тычинин Николай Викторович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физическая культура и спорт» ФГБОУ ВО «Российский государственный университет правосудия» имени В.М. Лебедева.

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах».

| | |
|--|----|
| Оглавление | |
| Пояснительная записка..... | 5 |
| I. Общие положения..... | 8 |
| II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах»..... | 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 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах»..... | 9 |
| 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах»..... | 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..... | 16 |
| 2.7. Планы инструкторской и судейской практики..... | 16 |
| 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств..... | 17 |
| III. Система контроля..... | 19 |
| 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах»..... | 19 |
| 3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки..... | 21 |
| IV. Рабочая программа по виду спорта «борьба на поясах»..... | 21 |
| 4.1. Общие рекомендации по программному материалу по этапам спортивной подготовки..... | 22 |
| 4.2. Программный материал по видам спортивной подготовки (для всех этапов спортивной подготовки)..... | 24 |
| 4.3. Программный материал для этапа начальной подготовки..... | 32 |
| 4.4. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)..... | 33 |
| 4.5. Программный материал для этапа совершенствования спортивного | |

| | |
|--|-----------|
| мастерства и этапа высшего спортивного мастерства..... | 35 |
| 4.6. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий с учетом гендерных особенностей спортсменов..... | 40 |
| 4.7. Психологическая подготовка..... | 40 |
| 4.8. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований..... | 41 |
| 4.9. Общие рекомендации по заполнению раздела..... | 41 |
| 4.10. Учебно-тематический план..... | 43 |
| V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам..... | 43 |
| VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах»..... | 44 |
| 6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах»..... | 44 |
| 6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах»..... | 44 |
| 6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах»..... | 45 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ..... | 48 |

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах» разработаны с учетом структуры примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Минспорта России от 22.11.2023 № 853 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах» и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 948 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 13.12.2022, регистрационный № 71466).

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах» (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»;

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» (далее – Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации № 916н);

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 20.03.2018 № 234 «Об утверждении правил вида спорта «борьба на поясах» (далее – Правила вида спорта);

приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 192н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (далее – Приказ № 192н);

приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом

(в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – приказ №1144н);

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

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» (далее – профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»);

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 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 09.11.2022 № 948 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах» (далее – ФССП);

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

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

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

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2023 № 853 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы

спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах» (далее – Примерная программа);

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».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах» (далее – Программа) с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки Программы. Благодаря ее наличию, каждая образовательная организация, реализующая Программу (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.

Организации самостоятельно разрабатывают Программы по виду спорта «борьба на поясах» с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «борьба на поясах» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП, а также спортивных дисциплин, установленных всероссийским реестром видов спорта. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «борьба на поясах» учитываются Организациями при формировании Программы.

Целью учебно-тренировочного процесса при реализации Организацией Программы 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 спортивной подготовки: этап начальной подготовки (далее – этап НП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – этап УТ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее – этап ССМ), а также этап высшего спортивного мастерства (далее – этап ВСМ).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах»

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

Программа устанавливает продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающийся, спортсмен, борец) в группах, начиная с этапа НП и заканчивая этапом ВСМ (таблица 1) с учетом положений приложения № 1 к ФССП.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, 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 | 2-3 | 10 | 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5 | 12 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 16 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 17 | 1 |

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

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 этапах НП и УТ – 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 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах»

Объем Программы определяется Организацией с учетом установленных параметров к каждому этапу спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в астрономических часах), и не должен превышать объема Программы, приведенного в таблице 2.

Таблица 2 – Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах»

| 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 | 8-14 | 14-18 | 16-24 | 20-32 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 416-728 | 728-936 | 832-1248 | 1040-1664 |

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного в Программе с учетом положений ФССП, представленных в таблице 2.

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

- на этапе НП – двух часов;
- на этапе УТ – 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.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах»

2.3.1. 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.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы)

Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) проводятся Организацией в целях качественной спортивной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. УТМ включаются в единый календарный план и план спортивных и физкультурно-массовых мероприятий Организации и план учебно-тренировочной группы с учетом поставленных тренером-преподавателем задач.

Направленность и содержание УТМ определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации УТМ, приведенной в ФССП (приложение № 3 к ФССП).

УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям, в том числе:

1.1) 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;

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

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

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

Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

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

2.2) Восстановительные мероприятия проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.3) Мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;

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

2.5) УТМ в форме просмотрных мероприятий проводятся на этапах УТ, ССМ, ВСМ – предельная продолжительность до 60 суток в год.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в УТМ с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

2.3.3. Спортивные соревнования

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий 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 параметров, указанных в таблице 3.

Организация самостоятельно определяет объем соревновательной деятельности, но не ниже установленного ФССП.

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 | 1 | 1 | 3 | 4 | 5 | 5 |
| Отборочные | – | – | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Основные | – | – | – | 1 | 1 | 1 |
| Поединки | 8 | 8 | 14 | 14 | 40 | 40 |

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем Программы по видам спортивной подготовки, видам деятельности. Организация распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах), образец учебного плана представлен в приложении № 1 к методическим рекомендациям.

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 Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Учебный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируются Организацией самостоятельно в содержательной части.

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 «борьба на поясах».

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, 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 Программу.

2.5. 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 реализуется в рамках Программы.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья, 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 (этапы 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.

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 – патриотизма, 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.

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

Организация может проводить мероприятия, посвященные важным историческим датам и фактам, в том числе, изучения исторической и современной символики государства – герба, флага, гимна как воплощения истории Российской Федерации и отражения ее настоящего, выражения патриотизма граждан и роли страны на международной арене; встречи с ветеранами войны, труда, спорта, известными спортсменами и тренерами (тренерами-преподавателями); круглые столы по актуальным вопросам патриотического воспитания; презентации на темы: «Спортсмены – герои Великой Отечественной войны», «Спортсмены – герои локальных войн» и другие; экскурсии по историческим местам; беседы с обучающимися на политические, трудовые и спортивные темы, а также и другие мероприятия.

Целенаправленная работа по патриотическому воспитанию обучающихся должна вестись в течение всего периода обучения, начиная с этапа НП, и осуществляться как в ходе учебно-тренировочных занятий, так и во время участия обучающихся в спортивных соревнованиях, а также в свободное от занятий спортом время.

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

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация может также 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.

При выборе форм и средств воспитательной работы рекомендуется учитывать возраст обучающихся, уровень их спортивной подготовленности, а также уровень спортивной квалификации и этап спортивной подготовки.

Представленный в приложении № 2 к методическим рекомендациям образец календарного плана воспитательной работы носит ориентировочный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить указанный план в соответствии с фактически проводимой работой.

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 составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также могут включаться мероприятия по научно-методическому обеспечению.

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 использования допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, содержания антидопинговых правил, субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, о нарушениях требований антидопинговых правил и ответственности за такие нарушения. Представленный в приложении № 3 к методическим рекомендациям план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, используя, в том числе:

- статью 26 Федерального закона № 329-ФЗ;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05.11.2024 № 1083 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;
- сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: <https://rusada.ru>.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного

процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика.

Инструкторская практика применяется в период учебно-тренировочных занятий при обучении специальными упражнениями, техническими элементами по видам спортивной подготовки, проведении разминки перед основной частью занятий. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык.

Судейская практика.

Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по Правилам вида спорта и знать их положения, уметь применять их в практической деятельности, в том числе, при участии в спортивных соревнованиях. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению Правил вида спорта, положений (регламентов) о проведении спортивных соревнований, особенно части касающейся непосредственно правил проведения соревнований, требований к участникам спортивных соревнований.

Обучающиеся, кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях, могут получать практические навыки в качестве волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению (оформлению) протокола спортивных соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в план работы с обучающимися участие их в судейской практике. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку участвующим в судействе спортивных соревнований, при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований) может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей.

На этапе НП в виде спорта «борьба на поясах» инструкторская и судейская практика не предусмотрена.

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

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 4.

Организация самостоятельно может разработать иную форму планирования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н. Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинских обследований.

Таблица 4 – Примерный 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 | |
| ... | |
| УТ (до 3-х лет обучения) | |
| Плановая диспансеризация | 1 раз в 12 месяцев |
| Медико-биологическое мероприятия | |
| Восстановительные мероприятия | |
| ... | |
| УТ (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 | |
| ... | |

Рекомендации по применению восстановительных средств.

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применить гигиенические процедуры. В периоды напряженных (ударных) учебно-тренировочных мероприятий необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

На этапе НП следует организовывать учебно-тренировочный процесс, широко используя педагогические средства восстановления. Проводить беседы с родителями

по соблюдению режима дня обучающегося, по организации питания и отдыха.

На этапе УТ, кроме педагогических средств восстановления необходимо применять и медико-биологические средства. К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

На этапах ССМ и ВСМ добавляется использование психологических средств восстановления: психогигиена, психопрофилактика, психотерапия.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах»

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе НП:

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

по видам спортивной подготовки;

2. На этапе УТ:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «борьба на поясах» 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 «борьба на поясах»;
- 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 проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

3. На этапе ССМ:

- 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 «борьба на поясах»;

- 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;

- 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.

4. На этапе ВСМ:

- 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» не реже одного раза в три года или иметь спортивное звание «мастер спорта России международного класса»;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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.

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контрольные нормативы представляют собой тесты для оценки уровня подготовленности по видам спортивной подготовки. Нормативы (тесты) подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки устанавливаются Организацией с учетом положений ФССП.

IV. Рабочая программа по виду спорта «борьба на поясах»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем. Для обеспечения

непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начало и окончание спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация использует следующие виды планирования: перспективное, с учетом олимпийского цикла, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся, этапов ССМ и ВСМ, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации по виду спорта «борьба на поясах» составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может также осуществляться на всех этапах спортивной подготовки, в том числе, в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

В тексте используется понятие обучающиеся – спортсмены, борцы.

4.1. Общие рекомендации по программному материалу по этапам спортивной подготовки

Периоды спортивной подготовки, применяемые в виде спорта «борьба на поясах»

В многолетнем учебно-тренировочном процессе в виде спорта «борьба на поясах» различают четыре периода спортивной подготовки: подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и переходный.

Периоды спортивной подготовки представляют собой последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы. Выбор сроков периодов спортивной подготовки существенно зависит от спортивного календаря.

Типичные варианты учебно-тренировочного года: одноцикловый, двухцикловый, трехцикловый. Примерный образец одноциклового периода спортивной подготовки представлен в таблице 5.

Таблица 5 – Одноцикловый период спортивной подготовки

| Период спортивной подготовки | Характеристика периода | Этап (по временам года) |
|------------------------------|---|--|
| Подготовительный период | Повышение уровня общей физической подготовленности спортсменов Совершенствование технических элементов | 1 этап – вторая половина лета (летний) |
| Предсоревновательный период | Развитие специальных физических качеств, совершенствование техники, совершенствование тактического мастерства и достижение необходимой спортивной формы | 2 этап – осенний |

| | | |
|-------------------------|--|-------------------------------|
| Соревновательный период | Достижение наивысшей спортивной формы. Содержание тренировок предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема с увеличением интенсивности нагрузки | Зимний и весенний периоды |
| Переходный период | Активный отдых и восстановление после спортивных соревнований. В этот период основное внимание уделяется на поддержание уровня физической подготовленности | Первая половина лета (летний) |

Структура и содержание микроциклов, применяемые в виде спорта «борьба на поясах»

Микроциклом принято называть серию учебно-тренировочных занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе спортивной подготовки.

Продолжительность микроциклов может колебаться от 3-14 дней. Семидневные микроциклы, которые совпадают по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизнедеятельности обучающихся. Микроциклы иной продолжительности рекомендуется планировать в соревновательном периоде.

Типы микроциклов по характеру и направленности учебно-тренировочной деятельности представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Типы микроциклов и их направленность

| Тип микроцикла | Направленность |
|-----------------------|---|
| Втягивающий | Направлен на подведение организма спортсмена к напряженной учебно-тренировочной работе. Применяется на первом этапе подготовительного периода |
| Ударный (развивающий) | Этот микроцикл характеризуется большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками |
| Подводящий | Микроцикл направлен на непосредственную спортивную подготовку спортсмена к спортивным соревнованиям |
| Соревновательный | Строится в соответствии с программой спортивных соревнований и направлен на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности |
| Межсоревновательный | Микроцикл, в котором непосредственная спортивная подготовка к спортивным соревнованиям сочетается с учебно-тренировочными занятиями. Микроциклы могут носить развивающий или поддерживающий характер |
| Восстановительный | Проводится после напряженной соревновательной деятельности. Основная роль – обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха, восстановительных процедур. |

Рекомендуется в микроциклах проводить следующие варианты сочетания нагрузок: в одно учебно-тренировочное занятие не включать упражнения на развитие

силы и выносливости, при сочетании упражнений на развитие быстроты с упражнениями на другие качества, упражнения на развитие быстроты выполнять в конце микроцикла. В отдельном учебно-тренировочном занятии обучение и совершенствование техническим приемам проводятся после разминки, иногда упражнения на совершенствование техническим приемам сознательно планируется на конец учебно-тренировочного занятия с целью закрепления навыков выполнения технических элементов на фоне утомления.

Содержание микроциклов меняется в зависимости от поставленных задач и направленности спортивной подготовки.

4.2. Программный материал по видам спортивной подготовки (для всех этапов спортивной подготовки)

Общая физическая подготовка (далее – ОФП) на всех этапах спортивной подготовки предусматривает следующие упражнения.

Общеразвивающие упражнения.

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

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

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

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

Метание теннисного мяча, набивного мяча.

Толкание ядра; набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; переползание через препятствия.

Упражнения без предметов:

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

б) упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднятие ног и рук поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

в) упражнения для ног – исходное положение (далее – и.п.) – стоя, различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднятие на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

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

д) упражнения на восстановление, и.п. – стоя, приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук и др.;

е) дыхательные упражнения – чередование акцентированного вдоха с выдохом.

Упражнения с предметами:

а) со скакалкой – прыжки на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе с вращением скакалки вперед и назад; 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; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; не сгибая рук, опускание скакалки за спину; эстафета со скакалкой и др.;

б) упражнения с теннисным мячом: и.п. - стоя, лежа - броски и ловля мяча одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень);

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) – вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

г) упражнения с гантелями (вес до 1 кг) – поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями на вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей и др.;

д) упражнения с гириями для обучающихся (15-16 лет) – поднятие гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднятие двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках). Жонглирование – бросить гирю и поймать другой рукой; жонглирование в парах и др.

Упражнения, направленные на развитие физических качеств: прыжки на батуте; упражнения на равновесие; передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног на канате; на перекладине – подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подвижные игры и эстафеты, спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол.

Специальная физическая подготовка (далее – СФП) включает специально-подготовительные упражнения.

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

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

3. Упражнение «мост»: и.п. – лежа на спине, вставание на «мост»; движения в положении на «мосту» вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на «мосту»; сгибание и разгибание рук в положении на «мосту»; передвижения на «мосту» головой вперед, ногами, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, партнером, проводящим удержание.

4. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; и.п. – присед, падение на спину, падении на бок; перекал на бок, с одного бока на другой; кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением вперед на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях; из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

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

6. Упражнения с манекеном: поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

7. Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки – наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях стоя лицом друг к другу руки вверх, перед грудью; опираясь на колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; выпрямление ног лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны,

разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

Игры в касания.

Сюжет игры, ее смысл — кто быстрее коснется определенной части тела партнера.

Игры в касания способствуют: распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игры в касания постепенно подводят обучающихся к выбору выгодной позиции для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдают ту часть тела, которой должен коснуться партнер, и сосредоточивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдалив его разворотом, вынужден принять левостороннюю стойку и действовать в дальнейшем преимущественно в ней. Необходимость защищаться от касания любой части тела и головы, заставляет играющих выпрямляться, наклоняться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча — повернуться влево, приняв правую стойку. Выполнение задания коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызывают более сложные повороты, развороты, маневрирования и т.п. не только для атакующего, но и для защищающегося партнера.

Игры в блокирующие захваты.

Суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (5-10с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата.

Игры в атакующие захваты.

Суть игры заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником.

Игры в теснение.

Теснение – это соревнование, борьба. Игры с теснением являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения учит обучающихся пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве.

Игры в дебюты (начало поединка).

Обучающимся предлагается игровой материал в более сложных условиях - начать поединки в различных исходных положениях по отношению друг к другу. Данный комплекс игр является одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях.

Игры в перетягивание.

Игры в перетягивание применяются для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение.

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение проводятся для приобретения умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу – выйти наверх и прижать соперника лопатками к коврику; стоя на коленях, сидя, лежа – по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

Игры за сохранение равновесия.

Игры за сохранение равновесия проводятся в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, полуприсед, стоя на одной ноге – толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером — толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры с отрывом соперника от ковра.

Игры с отрывом соперника от ковра проводятся для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижения.

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, манекеном и т.п.).

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, манекеном и т.п.) проводятся для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Игры с прорывом через строй, из круга проводятся для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

Техническая подготовка. Технические элементы в виде спорта «борьба на поясах» разделены на четыре типа по пространственным и биомеханическим признакам: броски «наклоняясь», броски «отворачиваясь», броски «прогибаясь»,

броски «запрокидываясь».

Базовыми техническими элементами являются: наклоняясь – зацепом снаружи; отворачиваясь – входом через бедро; прогибаясь – подходом; запрокидываясь – заходом.

Базовая техническая подготовка по виду спорта «борьба на поясах» подразделяется на:

– базовую фундаментальную техническую подготовку (изучение технических действий, выполнение бросков из правой и левой одноименной стойки);

– базовую расширенную техническую подготовку (детализация технических действий без сбивающих факторов, выполнение бросков из правой и левой одноименной стойки, а также элементов статической и динамической защиты от изучаемых бросков);

– формирование умений и навыков применять изученные приемы в условиях сбивающих факторов внутренних и внешних динамических помех в строгой последовательности усложнения ситуаций: изучение контрбросков; умение применять изученные приемы в условиях соревнований.

Тактическая подготовка. Способы тактической подготовки — целенаправленные действия борца, в результате осуществления которых он вызывает ответную реакцию противника, способствующую проведению технических действий.

Одна из отличительных особенностей вида спорта «борьба на поясах» состоит в том, что действия и поведение каждого из борцов в схватке в большинстве своем представляют ответную реакцию на поведение и действия соперника. Способы, посредством которых создаются условия, благоприятные для проведения технических действий, подразделяются следующим образом: способы, благодаря которым борец добивается необходимой ему защитной реакции противника («угроза», «сковывание»); способ, обеспечивающий выгодную для борца активную реакцию со стороны противника («вызов»); способы, в результате использования которых борец подводит противника к тому, что он либо не реагирует на определенные действия борца, либо реагирует ослабленной защитой, расслаблением («повторная атака», «обратный вызов», «двойной обман» и «выжидание»).

Угроза – это способ тактической подготовки, в результате осуществления которого борец, создавая видимую угрозу в осуществлении активных действий (приемов, контрприемов и захватов), вынуждает противника прибегать к защите, способствующей проведению приемов, контрприемов и их элементов.

Характерная особенность и огромное преимущество способа тактической подготовки «угроза» заключается в том, что чем глубже противник уходит в защиту от ложного подготовительного действия, чем больше он увлекается этой защитой

(исключая лишь защиту, выраженную захватом), тем более благоприятные условия создаются в этом случае для проведения атакующим последующего действия.

Сковывание – способ тактической подготовки, направленный на то, чтобы лишить противника свободы действий и тем самым добиться от него защитной реакции, способствующей проведению приемов и их элементов. Для подготовки благоприятных условий используются различного рода захваты, ограничивающие действия противника, а также ложные приемы и положения по отношению к краю ковра.

Сосредоточив внимание на освобождении от такого захвата и не контролируя другие свои действия, противник, как правило, раскрывает себя, и атакующий получает возможность успешно провести атаку.

Вызов – способ тактической подготовки, благодаря которому борец вызывает противника на активные действия, способствующие выполнению намеченных им (борцом) контрприемов, приемов и элементов.

Осуществление этого способа тактической подготовки требует от борца не только большого искусства в маскировке истинных намерений, владения отточенной техникой применяемых контрприемов, но и высокоразвитого качества быстроты, умения хорошо ориентироваться в сложной обстановке. Уловив нужный момент в атаке противника, борец должен неожиданно опередить действия, атакующего излюбленным контрприемом.

Повторная атака - способ тактической подготовки заключается в том, что борец дважды (или большее число раз) проводит один и тот же прием. Причем первая попытка и все другие, кроме последней, – ложные. Атакующий проводит их с небольшими усилиями и не столь резко, стремясь дезориентировать атакуемого противника. Последний, отразив такую атаку без большого напряжения сил, противопоставляет повторной попытке атакующего такое же количество усилий, как и первой. Но во второй, истинной, атаке борец действует быстрее и прилагает значительно большие усилия, в результате защита противника оказывается разрушенной. Немалую роль в успехе такой атаки играет неожиданность действий.

Двойной обман – способ тактической подготовки, заключающийся в том, что борец выдает намеченный к проведению действительный прием за ложный и тем самым снижает мобилизационную готовность противника к защите от данного приема.

Противник, убежденный в том, что попытка атакующего провести прием является ложной, либо совсем не реагирует на него, либо реагирует не в полную силу, тем самым создавая благоприятные условия для завершения атаки данным приемом.

Обратный вызов – способ тактической подготовки, заключающийся в том, что борец на какой-то момент умышленно прекращает активно воздействовать

на противника и в результате получает такую же реакцию с его стороны (противник расслабляется). Используя эту ситуацию, борец неожиданно резко атакует.

4.3. Программный материал для этапа начальной подготовки

Основные задачи:

- укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающихся;
- развитие и совершенствование физических качеств;
- формирование двигательных навыков;
- повышение уровня функциональных систем организма;
- освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений вида спорта «борьба на поясах».

Программный материал для 1 и 2 года обучения этапа НП преимущественно включает в себя: игры; игровые комплексы с техническими элементами вида спорта «борьба на поясах».

Начиная с 3-го года обучения этапа НП построение учебно-тренировочного процесса осуществляется во взаимосвязи с требованиями периодизации спортивной подготовки, а также с учетом режима обучающихся по общеобразовательным программам и основного календаря спортивных соревнований.

На этапе НП периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и формированию навыков.

Физическая подготовка включает: ОФП (упражнения для развития общих физических качеств), СФП (упражнения для развития специальных физических качеств).

Техническая подготовка состоит из технических элементов. Стойки борцов, дистанции, повороты, упоры, нырки, уклоны, захваты, падения. Страховка и само страховка. Положения борцов относительно друг друга. Броски. Защиты. Однонаправленные комбинации. Разнонаправленные комбинации. Контрприемы.

Тактическая подготовка включает: тактику ведения поединка и тактику участия в соревнованиях.

Подготовка к участию в соревнованиях.

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером в учебно-тренировочном процессе. Применять изученные элементы техники и тактики в соревновательной деятельности. Совершенствование знаний в правилах соревнований. Воспитание морально-волевых качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и участия

в соревновании.

4.4. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Основные задачи:

- развитие и совершенствование уровня технической подготовленности;
- обучение техническим и тактическим приемам;
- накопление соревновательного опыта.

Программный материал содержит следующие разделы: специальные упражнения, специализированные игровые комплексы, элементы техники и тактики классической борьбы в стойке и партере, учебно-тренировочные задания по решению эпизодов поединка.

Закрепление, совершенствование и контроль освоения технико-тактического мастерства осуществляются посредством схваток (тренировочных, контрольных, игровых, соревновательных).

Игры и игровые комплексы, на этапе УТ используются преимущественно в форме учебно-тренировочных заданий.

Содержание учебно-тренировочного процесса на этапе УТ состоит из двух блоков: для обучающихся 1-3 годов обучения и 4-5 годов обучения.

Спортивная подготовка на этапе УТ строится, исходя из сроков проведения спортивных соревнований, сроки проведения которых определяют периодизацию годичного цикла спортивной подготовки.

ОФП включает в себя различные упражнения, направленные на развитие и совершенствование физических качеств обучающихся: ходьба (с различными вариациями при передвижении); бег (на короткие, средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс)); прыжки: в длину и высоту с места и с разбега); метания (теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, толкание ядра набивного мяча и других отягощений); упражнения без предметов; упражнения с предметами; подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков и др.

Также применяются упражнения из других видов спорта: спортивная гимнастика и акробатика, баскетбол, гандбол, регби, футбол.

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств борцов является круговая тренировка. Комплексы круговой тренировки направлены на избирательное и комплексное развитие основных физических качеств обучающихся.

СФП включает специально-подготовительные упражнения, направленные на развитие и совершенствование специальных физических качеств: ловкости (акробатические упражнения); координационных способностей (игры, подвижные

игры, метания); силы (упражнения с поднятием собственного тела, отягощениями); быстроты; выносливости.

ОФП и СФП включают средства физической подготовки: комплексного воздействия, средства развития общих и специальных физических качеств.

Средства комплексного воздействия – общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, спортивные игры и эстафеты.

Упражнения на развития общих физических качеств:

1) на развитие физического качества гибкости используются ранее изученные упражнения, а также выполнение гимнастического «моста» из стойки у стены, с помощью, без помощи. ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой. Упражнения на растягивание и расслабление мышц;

2) на развитие физического качества ловкости используются ранее изученные упражнения, упражнения на ловлю мяча, броски набивного мяча, челночный бег 3×10 м;

3) на развитие физического качества быстроты используются ранее изученные упражнения, а также беговые упражнения на различные спринтерские дистанции (30 м, 60 м), эстафеты;

4) на развитие физического качества силы используются ранее изученные упражнения, а также подтягивание на перекладине, лазание по канату 5 м с помощью ног и 4 м без помощи, сгибание рук в упоре на брусьях, поднятие ног до уровня хвата руками в висе на гимнастической стенке, комплексные упражнения с амортизатором, эспандером;

5) на развитие физического качества выносливости используются ранее изученные упражнения, а также беговые задания на средние и дальние дистанции (400 м, 800 м, 1500 м, кросс 2-3 км).

Средства развития специальных физических качеств:

1) физические упражнения общего характера для развития специальных физических качеств:

- скоростно-силовые. Поединки со сменой партнеров 2 поединка по 3 мин, затем отдых 1 мин, затем снова 2 поединка по 3 мин.;

- повышающие скоростную выносливость. В стандартной ситуации (или при передвижении соперника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторение задания 5-6 раз, затем отдых до 10 мин и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением соперника (с полным сопротивлением) продолжительностью 2 мин, затем отдых 3-5 мин и таких заданий от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин;

- повышающие «борцовскую» выносливость. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением)

длительностью от 8 до 12 мин;

- координационные. В поединке атаковать соперника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками;

- повышающие гибкость. Забегания на «мосту», подъем разгибом, перевороты на «мосту» с максимальной амплитудой;

2) специально-подготовительные упражнения для развития специальных физических качеств:

- отработка отдельных элементов приемов, используя резиновый амортизатор или универсальный блочный тренажер;

- для освоения броска через грудь прогибом и броска подсадом бедром – подбивание и отрыв партнера или манекена от пола; поднимание набивного мяча или гири вверх из приседа с одновременным выпрямлением ног и спины; бросок набивного мяча за спину;

- набивного мяча за спину.

Техническая и тактическая подготовка включает учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию, совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства, подводящие упражнения, технику бросков, защиту от броска, однонаправленные комбинации, разнонаправленные комбинации, контрприемы, тактику ведения поединка, тактику участия в соревновательной деятельности, обучающие упражнения на самооборону.

4.5. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства

Основные задачи:

- совершенствование уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- воспитание высокой нравственности и патриотизма;
- совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Программный материал на ССМ и ВСМ предполагает использование в учебно-тренировочном процессе ранее изученные упражнения по ОФП и СФП, материал по техническому мастерству с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности, методические рекомендации по освоению, совершенствованию уровня спортивной подготовленности, многообразный арсенал технических элементов для формирования технических навыков, а также построение учебно-тренировочного процесса согласно индивидуальным планам спортивной подготовки (далее – ИПСП) для каждого обучающегося.

ИПСП – годовой учебно-тренировочный план, обеспечивающий спортивную подготовку на основе индивидуализации обучающегося соответствующего этапа с учетом особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности и спортивной квалификации конкретного спортсмена. ИПСП спортсмена высокой квалификации должен быть разработан на основе использования объективной информации, полученной в ходе комплексного педагогического контроля, в том числе, опираясь на соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса (приложение № 5 к ФССП).

Алгоритм создания ИПСП включает в себя последовательность нескольких аспектов: анализ данных предшествующего сезона; выявление проблем в состоянии здоровья спортсмена; постановка целей и задач на планируемый период; разработка модели динамики изменения состояния спортсмена; выбор необходимых тренировочных средств и методов, распределение тренировочных нагрузок; определения необходимых организационных условий учебно-тренировочного процесса.

Построение учебно-тренировочного процесса осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной подготовки с учетом спортивных соревнований различного уровня, в том числе всероссийских и международных спортивных соревнований. В подготовительный период значительно возрастают учебно-тренировочные нагрузки по видам спортивной подготовки, акценты делаются на формирования устойчивых качеств морально-волевой подготовки (психологической подготовки). В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий спортивной подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.).

Физическая подготовка включает средства комплексного воздействия, средства развития общих и специальных физических качеств.

Средства комплексного воздействия: общеразвивающие, акробатические и гимнастические упражнения (увеличение количества повторений, темпа выполнения упражнений), усложнение исходных положений.

Средства развития общих физических качеств:

1) гибкость. Упражнения у гимнастической стенки; с амортизатором; на растягивание (самостоятельно, в парах);

2) ловкость. Сальто вперед, назад. Подъем разгибом. Перевороты в сторону. Челночный бег 3×10 м. Кувырки в длину, в высоту;

3) быстрота. Подтягивание на перекладине за 20 с. Сгибание рук в упоре на брусьях за 20 с. Бег 30 м, 60 м, 100 м;

4) сила. Подтягивание на перекладине. Сгибание рук в упоре на брусьях. Лазание по канату без помощи ног. Толкание набивного мяча. Многоскоки, тройной,

пятерной прыжки. Базовые тяжелоатлетические упражнения со штангой, жим лежа, тяга штанги лежа на горизонтальной скамейке и др.;

5) выносливость. Подтягивание на перекладине. Сгибание рук в упоре на брусьях и лазание по канату без помощи ног – все на максимум. Бег 400 м, 800 м, 1000 м, 1500 м, кросс по пересеченной местности.

Техническая и тактическая подготовка включает учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию, совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Тактика использования удобных статических и динамических ситуаций для проведения основного технического действия заключается в умелом использовании благоприятных условий, возникающих в ходе схватки, в умении создавать эти условия, пользуясь различными способами тактической подготовки.

Классификация тактики борьбы представлена в виде блоков деятельности, характерной для различных уровней решения соревновательных задач, которые состоят:

- из классификации удобных ситуаций для проведения атакующего действия (таблица 7);
- из классификации защитных технико-тактических действий (таблица 8);
- из классификации атакующих технико-тактических действий (таблица 9);
- из классификации методов воздействия на противника (таблица 10);
- из классификации стилей ведения борьбы (таблица 11).

Таблица 7 – Классификации удобных ситуаций для проведения атакующего действия

| | | |
|---|---|---|
| Передвижение противника относительно борца | Занятие противником устойчивой позы | Попытка противника приобрести захват с нарушением равновесия |
| Противник может передвигаться по отношению к борцу: на него, от него и за него. В этом случае, борец может проводить прием, направленный в сторону его передвижения с меньшими усилиями и с большей уверенностью, что может быть проведена успешная защита. | Противник отставил ногу и вывел этим проекцию общего центра тяжести за площадь своей опоры. Противник опирается на соперника, сохраняя этим свое равновесие | Попытка противником проведения броска или перевода в партер с использованием захвата. Это действие направлено на то, чтобы вывести противника из равновесия и перевести его в положение, где можно будет выполнить бросок или удержание |

Таблица 8 – Классификация защитных технико-тактических действий

| | |
|--|--|
| Защитные действия | При выходе противника на «старт» приема |
| Статическая защита | Динамическая защита |
| Упоры руками, ногой | Защитами рук, ног противника |
| Упоры руками, ногами в ковер | Отходами, заходами |
| Противоположно направленной тягой | Перешагиванием |
| Оседанием на ногу, руке атакующего | Переходами (в сторону, противоположную атаке) |
| | На развитие атакующего приема |
| Остановки рукой, ногой с другой стороны туловища | Забегания разнонаправленные и однонаправленные |
| Вставление ног между ног противника | Увертки разнонаправленные и однонаправленные |

Таблица 9 – Классификация атакующих технико-тактических действий

| | |
|--|-------------------|
| Ответные приемы после удавшейся защиты | |
| Однонаправленные | Разнонаправленные |
| Обгонные контрприемы на «выходе» | |
| Однонаправленные | Разнонаправленные |
| Обгонные контрприемы на «развитии» | |
| Однонаправленные | Разнонаправленные |
| Встречные «По ходу» | |

Таблица 10 – Классификация методов воздействия на противника

| | | |
|--|---|--|
| При необходимости измотать: | Активизировать: | Обыграть: |
| <ul style="list-style-type: none"> - непрерывными атаками; - угрозами; - висами; - блокирующими захватами; - скоростью и силой; - защитой. | <ul style="list-style-type: none"> - входом в комбинацию бросков; - приобретением ближнего захвата; - провоцирующей позой; - ложными атакой; - ложными захватами; - сковывающим захватами; - демонстрацией пассивности | <ul style="list-style-type: none"> - «встречами» на «выходе»; - «обгонами» на «выходе»; - встречами на развитии; - обгонами на развитии; - используя неудачные движения противника; - используя восстановление позы; - захвата за счет скорости |

Таблица 11 – Классификация стилей ведения борьбы

| | | | | | |
|--------------|----------|-----------------|---------------|--------------|---------------|
| Программный | | | Ситуационный | | |
| Прямлинейный | | Комбинированный | Активный | | Пассивный |
| Позиционный | Темповой | Угрожающий | Маневрирующий | Навязывающий | Провоцирующий |
| | | | | Открытый | Сдерживающий |

4.6. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий с учетом гендерных особенностей спортсменов

Основными педагогическими аспектами, которые необходимо учитывать в учебно-тренировочном процессе при подготовке женщин 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 оварально-менструального цикла спортсменок на динамику их работоспособности;

- создание системы педагогических воздействий, обеспечивающих адаптацию организма спортсменок к напряженной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;

- 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.

4.7. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – совокупность психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование у обучающегося психических функций и качеств, необходимых в учебно-тренировочном процессе и участия в соревнованиях.

Формирование психической готовности обучающихся требует, чтобы весь процесс психологической подготовки был систематическим и последовательным.

Все средства и приемы психологического воздействия на обучающегося должны быть распределены по периодам учебно-тренировочного процесса и обеспечивать последовательность накопления знаний, формирования умений, навыков, совершенствование внимания, развитие морально-волевой подготовки.

Психологическую подготовку можно разделить на два вида: общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Каждый из этих видов решает свои, строго определенные задачи, но в тоже время они тесно взаимосвязаны.

Основными задачами общей психологической подготовки рассматриваются: воспитание морально-волевых качеств; развитие процессов восприятия; развитие внимания; способность быстро и правильно оценивать ситуацию; развитие способности управлять своими эмоциями, привитие устойчивого интереса к занятиям посредством словесных воздействий тренера-преподавателя (бесед, убеждений, требований, похвалы), методами моделирования соревновательной ситуации.

Общая психологическая подготовка предусматривает два направления: создание и совершенствование мотивов спортивной подготовки; формирование благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса и в коллективе.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям имеет следующие задачи: психологическое моделирование условий предстоящей соревновательной ситуации; моделирование приемов для уменьшения излишней психической напряженности обучающегося и др.

4.8. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

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 «борьба на поясах».

К учебно-тренировочным занятиям по виду спорта «борьба на поясах» допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении учебно-тренировочных занятий обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При получении травмы обучающийся обязан немедленно поставить об этом в известность тренера-преподавателя, который сообщает об этом администрации Организации.

Учебно-тренировочные занятия по виду спорта «борьба на поясах» должны быть обеспечены специальным спортивным оборудованием и защитным снаряжением.

4.9. Общие рекомендации по заполнению раздела

Для подготовки программного материала по каждому этапу спортивной подготовки Организации необходимо учитывать:

1. Структуру многолетней подготовки спортсмена по виду спорта, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов, средств и методов общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; соотношение параметров учебно-тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности); последовательность различных компонентов (звеньев) учебно-тренировочного процесса, представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает учебно-тренировочный процесс, различают: микроциклы, мезоциклы, макроциклы;

2. Методические положения построения многолетней подготовки спортсмена, как единую педагогическую систему, обеспечивающую рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

3. Наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта;

4. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;

5. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки;

6. Поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла;

7. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена;

8. Одновременное развитие и совершенствование физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды.

4.10. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке.

Рекомендуемый образец представлен в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «борьба на поясах» основаны на особенностях вида спорта «борьба на поясах» и его спортивных дисциплин. Реализация Программ проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «борьба на поясах», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «борьба на поясах» учитываются Организационными комитетами при разработке Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «борьба на поясах» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «борьба на поясах» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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 «борьба на поясах».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах»

6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах»

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки 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 игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с Приказом

№ 1144н;

- обеспечение 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.

Организации заполняют данный раздел Программы перечнем спортивного оборудования и инвентаря, находящегося на балансе Организации и приобретенного, в том числе, с учетом минимальных требований ФССП.

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах»

Требования, предъявляемые к кадровому составу Организаций:

6.2.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе

(этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «борьба на поясах», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленные: Приказом №952н, Приказом №362н, Приказом № 237н, Приказом №192н, Приказом №916н.

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет (Приказ № 952н).

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах»

1. Крепчук, И.Н., Рудницкий, В.И. Специализированные подвижные игры - единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998. - 120 с.
2. Кузнецов, А.С., Шулика, Ю.А. Теоретические основы и методология овладения техникой и тактикой борьбы на поясах: Учебное пособие. Москва 2010 Издательство «Физическая культура»
3. Миндиашвили, Д.Г., Завьялов, А.Л. Энциклопедия приемов вольной борьбы. - Красноярск: ИПК «Платина», 1998. - 236 с.
4. Миндиашвили, Д.Г., Подливаев, Б.А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Метод, рекомендации. - М., 2000.- 32 с.
5. Мусакаев, М.Б., Туленков, С.В. Национальная спортивная борьба: учебнометодическое пособие. Уфа.: Китап, 2008.
6. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
7. Пилоян, Р.А., Суханов, А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учеб. пособие. - Малаховка, 1999. - 99 с.
8. Подливаев, Б.А., Грузных, Г.М. Греко-римская борьба: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских

спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004.

9. Савенков, Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб. пособие для преп. ИФК. - М., 2001. - 114 с.

10. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. - В 4-х кн. - М.: Советский спорт, 1997. 12.Юшков О.П., Шпаиов В.Н. Спортивная борьба - М.: МГИУ, 2001. - 92с.

11. Теория и методика борьбы на поясах: примерная программа по специальности 032101 - Физическая культура и спорт / Игуменов В.М., Гайнанов Р.Ф., Свищев И.Д., Аюпов Х.А., Подливаев Б.А. - М.: ФК, 2006.

Перечень интернет-ресурсов

1. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта Российской Федерации;
2. <https://fcpsr.ru/> – Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;
3. <http://www.rusada.ru/> – Российское антидопинговое агентство;
4. <https://www.wada-ama.org/> – Всемирное антидопинговое агентство;
5. <http://www.roc.ru/> – Олимпийский комитет России;
6. <http://www.olympic.org/> – Международный Олимпийский комитет;
7. <http://beltwrestling.ru/o-federatsii> – Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Всероссийская Федерация борьбы на поясах».

Методические указания

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)

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)

Информационные образовательные ресурсы

1. Федеральный портал «Российское Образование» [Электронный ресурс] – URL: <https://www.edu.ru>.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1
 к методическим рекомендациям

Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | |
|----------|---|---|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| | | 4,5 | 6 | 8 | 14 | 16 | 20 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 100-140 | 119-162 | 121-196 | 211-298 | 183-233 | 228-291* |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 33-42 | 47-62 | 75-96 | 153-197 | 166-216 | 156-208 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 21-42 | 51-87 | 58-116 | 83-166 |
| 4. | Техническая подготовка | 42-61 | 75-94 | 100-129 | 160-218 | 233-349 | 260-333 |
| 5. | Тактическая подготовка | 6-10 | 9-15 | 20-28 | 40-55 | 45-63 | 56-80 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 7-10 | 10-15 | 18-27 | 40-55 | 45-63 | 50-80 |
| 7. | Психологическая подготовка | 6-10 | 9-14 | 20-28 | 36-57 | 43-65 | 50-69 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 1-3 | 1-3 | 3-9 | 5-10 | 11-15 | 17-35 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | 2-6 | 3-14 | 8-16 | 10-20 |

| | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------|-----|-----|-------|-------|-------|
| 10. | Судейская практика | - | - | 2-6 | 4-15 | 9-17 | 11-22 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 0,5-2 | 1-3 | 3-4 | 5-9 | 11-15 | 17-34 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 0,5-2 | 1-3 | 2-4 | 5-100 | 11-20 | 18-35 |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 416 | 728 | 832 | 1040 |

*Из расчета соотношения вида спортивной подготовки по общей физической подготовке 22%-28% (по аналогии ССМ ОФП)

Приложение № 2
к методическим рекомендациям

Календарный план воспитательной работы

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

| | | | |
|------|--|--|----------------|
| 1.3. | ... | ... | ... |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; ... | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); ... | В течение года |
| 2.3. | ... | ... | ... |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | 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, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения зрителей и спортсменов | 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 |

| | | | |
|------|--|---|----------------|
| 3.2. | на соревнованиях) Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; ... | В течение года |
| 3.3. | ... | ... | ... |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение зрителей; расширение общего кругозора юных спортсменов; ... | В течение года |
| 4.2. | ... | ... | ... |
| 5. | Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | ... | ... |
| 5.1. | ... | ... | ... |

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 | При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены: на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним; 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 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу | По плану «РУСАДА» | Ссылка на онлайн курс: https://rusada.ru/education/online-training/ |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу. | По плану «РУСАДА» | Ссылка на онлайн курс: https://rusada.ru/education/online-training/ |

| 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 | При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены: на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним; 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 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу | По плану «РУСАДА» | Ссылка на онлайн курс: https://rusada.ru/education/online-training/ |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу. 3. Сдача допинг проб по требованию | По плану «РУСАДА» | Ссылка на онлайн курс: https://rusada.ru/education/online-training/ |

План инструкторской и судейской практики

| Этап спортивной подготовки | Направление работы | Мероприятия |
|---|-------------------------|--|
| Этап начальной подготовки | - | - |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Инструкторская практика | Проведение разминки учебно-тренировочного занятия, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку |
| | Судейская практика | Знание Правил вида спорта. Рекомендуется привлечение обучающихся для участия в спортивных соревнованиях в качестве волонтера и помощника спортивного судьи |
| Совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Инструкторская практика | Участие в проведении учебно-тренировочных занятий, знание терминологии, умение демонстрация технических элементов, упражнений, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия, упражнений |
| | Судейская практика | Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта |

Учебно-тематический план

| Этапы спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Краткое содержание |
|---------------------------------|--|--|
| Этап начальной подготовки | История возникновения вида спорта и его развитие | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр |
| | Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств, жизненно важных умений и навыков |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах |
| | Закаливание организма | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом | 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 | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | 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 | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание | |

| | | |
|---|---|---|
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря |
| | ... | ... |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах |
| | История возникновения олимпийского движения | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет |
| | Режим дня и питание обучающихся | Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание |
| | Физиологические основы физической культуры | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата |
| | Психологическая подготовка | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям |
| | Правила вида спорта | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях |
| | ... | ... |

| | | |
|---|---|--|
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | 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. Перетренированность (неотренированность) | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности |
| | Психологическая подготовка | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований |
| | Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений |
| | Восстановительные средства и мероприятия | 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 |
| | | ... |

| | | |
|---|---|---|
| Этап высшего спортивного мастерства | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание |
| | Социальные функции спорта | 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 | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки |
| | Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки | 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 | 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 |
| ... | ... | |