Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа

РАССМОТРЕНО	**СОГЛАСОВАНО**	**УТВЕРЖДАЮ**
на педагогическом совете	зам. директора по УВР	директор МБУ ДО ДЮСШ
протокол №_____	__ _____М.В. Серко	_____С.В.Немченко
от _____202__г.	_____202__г.	_____202__г.

Подписано цифровой подписью: Немченко Сергей Викторович
DN: cn=Немченко Сергей Викторович, o=МБУ ДО: ДЮСШ, ou=Директор, email=sportshcolarom@mail.ru, c=RU
Дата: 2023.02.02 15:34:55 +03'00'

Рабочая программа по вольной борьбе

Этап: НП-1
Возраст детей: 10-14 лет
Срок реализации: 1 год
Тренер-преподаватель: Абдулаев Тимур Салихович

Волгодонской район,
п. Прогресс
2022г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа разработана на основе примерной программы для ДЮСШ по вольной борьбе, которая была составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 13.01. 1996 г. № 12-ФЗ, Типовым положением о дополнительном образовании детей (Постановление Правительства РФ от 26.06.2012г. №504), нормативными документами Министерства образования РФ («Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» от 25.01.1995г.) и Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму (за № 390 от 28 июня 2001 г.). При разработке программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

На этапе начальной подготовки ставится **задача** привлечения максимального возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально- этических и волевых качеств.

В качестве **основного принципа** организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно в первые два-три года обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающих в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно. Постепенно повышается тренировочные требования, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

В качестве ***критериев*** оценки деятельности спортивной школы на этапе начальной подготовки используются следующие показатели:

- стабильность состава обучающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

В 2021/2022 учебном году реализация рабочей программы пройдет в штатном режиме с соблюдением санитарно-эпидемиологических требований в условиях профилактики и предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID–19). Организуются мероприятия разъяснительного характера для обучающихся и их родителей(законных представителей): о мерах сохранения здоровья, о мерах профилактики и

снижения рисков распространения новой коронавирусной инфекции (COVID–19); об организации индивидуальной и (или) групповой работы с обучающимися, в том числе с применением электронных средств обучения и дистанционных технологий обучения.
В 2022/2023 учебном году реализация рабочей программы пройдет в штатном режиме с соблюдением санитарно-эпидемиологических требований в условиях профилактики и предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID–19). Организуются мероприятия разъяснительного характера для обучающихся и их родителей(законных представителей): о мерах сохранения здоровья, о мерах профилактики и снижения рисков распространения новой коронавирусной инфекции (COVID–19); об организации индивидуальной и (или) групповой работы с обучающимися, в том числе с применением электронных средств обучения и дистанционных технологий обучения.

С 01 января 2021г. вступили в действия новые Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Данные правила продолжают действовать в 2022-2023 году в соответствии с Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 направлены на охрану здоровья детей и молодежи, предотвращение инфекционных, массовых неинфекционных заболеваний.

Рабочая программа на ЭНП-1года рассчитана на 312 часов. Обучающиеся занимаются 3 раза в неделю по 2 часа (6 часов).

Учебный год начинается 05 сентября, заканчивается 10 июля. Тренировочный процесс в ДЮСШ ведется в соответствии с годовым учебным планом. В связи с Постановлением Правительства Российской Федерации « О выходных и праздничных днях» на 2022-2023 учебный год тренировочные занятия выпали на праздничные дни: 01.01.2023г., 03.01.2023г., 05.01.2023г., 07.01.2023г., 23.02.2023г., 09.05.2023г. учебно-тренировочная нагрузка составила 248 час.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

Продолжительность этапов спортивной подготовки.

Подготовка занимающихся проводится в 2 этапа, которые имеют свои специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень физического развития занимающихся, зачисляемых в ту или иную группу. На каждом этапе зачисления, занимающиеся проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. Выполнение программных требований, выраженных в количественных показателях физической, технической, тактической, и теоретической подготовки является основным критерием перевода занимающего на следующий этап подготовки.

ЭНП-1 года. На данном этапе группа комплектуется из числа перспективных детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

Реализация программы на тренировочном этапе ориентирована на следующие результаты:

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

Соотношение объемов спортивной подготовки на ЭНП-1 года.

Спортивная подготовка по вольной борьбе включает следующие разделы: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; техническая подготовка; тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка; участие в спортивных соревнованиях; инструкторская и судейская практика.

Нормативная часть рабочей программа содержит контрольные испытания, определяющие уровень развития двигательных качеств, позволяющие объективно оценивать способности занимающихся для данного вида спорта.

Тренировочные нагрузки подразделяются по характеру, величине, направленности, координационной сложности, психической напряженности.

Нормативные основы процесса подготовки характеризуются критериями к уровню спортивного мастерства по годам обучения, соотношением средств подготовки и величины, структуры тренировочных и соревновательных нагрузок.

С увеличением общего годового объема часов на различных этапах спортивной подготовки изменяется соотношение объемов тренировочного процесса. В частности удельный вес ОФП сокращается, в тоже время объем СФП, ТТП и соревновательной подготовки увеличивается.

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов / %

1.	Теоретическая	10/3
2.	Общая физическая	113/18
3.	Специальная физическая	54/30
4.	Технико-тактическая	51/32
5.	Психологическая	10/3
6.	Самостоятельное и дистанционное обучение	10/1
7.	Участие в соревнованиях	4/3
8.	Контрольные испытания	4/2
9.	Медицинский контроль	2/1
10	Самостоятельное и дистанционное обучение	10/4
Общее количество часов		248

Нормативы объема тренировочной нагрузки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	9
Количество тренировок в неделю	3	3
Общее количество часов в год	240	360
Общее количество тренировок в год	120	120

Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Начиная с тренировочного этапа процесс подготовки занимающихся приобретает форму и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Построение этапа осуществляется в связи с требованиями периодизации тренировочного процесса с учетом режима учебного процесса занимающихся и основного календаря соревнований.

Вся система спорта реализуется под знаком состязательности. Соревнования могут рассматриваться как цель, средство и контроль уровня подготовленности занимающихся. Соревновательная деятельность ориентирует занимающихся на мобилизацию и проявление физических, технико-тактических, функциональных и психических возможностей.

Основная цель спортивной подготовки в соревновательном периоде состоит в том, чтобы эффективно реализовать в спортивных соревнованиях свой уровень тренированности накопленный на предыдущих этапах.

Участие в соревнованиях занимающегося регламентируется годовым календарным планом, являющимся нормативным документом.

Все занимающиеся в течение года принимают участие в соревнованиях различного уровня. Количество соревнований в календарном году планируется

согласно показателям соревновательной деятельности в соответствии с этапами спортивной подготовки.

Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	4	4-5
Отборочные	1	1-2
Основные	1	2-3
Главные	-	1
Соревновательных схваток	10	14-28

Режим тренировочной работы.

Режим тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки. Одно учебно-тренировочное занятие составляет 2 часа. Один час составляет 45 минут, после каждого часа 10 минутный перерыв

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается директором учреждения, в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима. Расписание размещается на информационном стенде и на официальном сайте учреждения.

Этап	**Дни недели**

обучения	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
НП-1	13-00-14-40		13-00-14-40		13-00-14-40	

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке по вольной борьбе.

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное число обучающихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный		8-17	30	6	Выполнение нормативов по ОФП
Начальной подготовки	1 2 3	9 10 10	30 20 15	6 9 9	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
Тренировочный	1 2 3	11 12 13	12 10 10	12 18 18	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП

Сенситивные периоды развития физических качеств.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная сила						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Аэробные возможности		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+

Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Примерное распределение учебного времени на занятиях по вольной борьбе.

Занятие	**Стойка**	**Партер**
45 минут	14-15 минут	5-6 минут
90 минут	38-50 минут	12-16 минут
135 минут	70-83 минут	24-27 минут

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Медицинские требования.

К лицам, проходящим спортивную подготовку на этапах начальной подготовки предъявляются следующие требования:

- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом (заключение врача по результатам медицинского обследования (осмотра);
- соответствие индивидуальных психофизических особенностей спортсмена требованиям вида спорта, этапу спортивной подготовки.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, только при наличии медицинского заключения о допуске к тренировочным занятиям.

В медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении, входит:

-медицинское обследование спортсменов;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы:

-санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований, одеждой, обувью.

Возрастные требования.

С учетом специфики вида спорта вольная борьба, комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями

развития.

В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба, установлен минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки:

- Этап начальной подготовки – 9 лет;
- Тренировочный этап (этап спортивной специализации)– 12 лет;
- Этап совершенствования спортивного мастерства – 14 лет.
- Этап высшего спортивного мастерства – 14 лет.

Психофизические требования.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Предельные тренировочные нагрузки.

Предельные тренировочные нагрузки установлены Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта вольной борьбе. Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Нормативные требования к тренировочной нагрузке представлены в таблице

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше	До двух	Свыше

		года	лет	двух лет
Количество часов в неделю	6			
Количество тренировок в неделю	3			
Общее количество часов в год	372			
Общее количество тренировок в год	124			

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности установлен Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба и зависит от этапа спортивной подготовки.

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1-3	1-3	3-5	3
Отборочные	-	-	1-3	2
Основные	1	1	3	3
Всего игр	20	20-25	40-50	50-60

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Организация тренировочного процесса включает в себя также обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем. Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по вольной борбе.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки.

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1	Ковер борцовский 12х12	комплект	1
2	Покрывало борцовское	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Весы	штук	1
2	Гири спортивные 8 и 16 кг	комплект	8

3	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
4	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
5	Маты гимнастические	штук	18
6	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
7	Мяч баскетбол	комплект	2
8	Мяч футбольный	штук	2
9	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
10	Скакалка гимнастическая	штук	15
11	Скамейка гимнастическая	штук	2
12	Стенка гимнастическая	штук	8
13	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
14	Урна - плевательница	штук	2
15	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	штук	2

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Этап	Год обучения	Возраст занимающихся, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное число занимающихся в группе	Количество часов в неделю
НП	1	10-14	12-14	16	6

Этапы обучения	Требования для зачисления на этап спортивной подготовки	Минимальная наполняемость групп (человек)
Начальной подготовки-1	Выполнение контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки.	10

Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов).

В годичном цикле выделяются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

Планирование годичного цикла тренировки занимающихся спортивной школы определяется задачами, которые поставлены в конкретном годичном цикле этапа многолетней подготовки, а также календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

На этапе начальной подготовки и в первые два года на тренировочном

этапе периодизации годичного цикла в общепринятом понимании нет, однако в период, предшествующий проведению соревнований, осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время участия в них приобретается необходимый соревновательный опыт. Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению технике и тактике игры.

Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами. По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки повышается на столько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, подобрать ему соответствующею нагрузку.

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетании и соотношении позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов. В рекомендациях говорится о постепенном, последовательном подведении спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки, характерным для высших достижений. Не форсировать объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма спортсмена к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием тренировок. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с

демонстрацией наглядных пособий.

Практические занятия проводятся круглогодично. Вся тренировочная работа строится с учетом режима дня. В основу принципов обучения положены основные принципы педагогики: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность, прочность.

При проведении занятий особое внимание уделяется правилам техники безопасности.

При многолетней тренировке юных спортсменов необходимо соблюдать в строгой последовательности преемственность задач, средств и методов. При проведении тренировок строго соблюдается постепенность в процессе роста тренировочных нагрузок. Необходимо одновременно и параллельно воспитывать физические качества (быстроту, силу, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, ловкость) у спортсменов различного возраста. Занятия проводятся, главным образом, групповым методом.

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

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе борцы проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для борцов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных борцов.

Общие требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий.

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

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие

противопоказаний по состоянию здоровья.

Во время проведения тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер-преподаватель обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры-преподаватели и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой медицинской помощи.

Основными опасными факторами, действующими на обучающихся являются:

- травмы, полученные в местах не пригодных для занятий (зоны нахождения снарядов ОФП);
- выполнение упражнений без разминки.

При занятиях вольной борьбой должна быть медицинская аптечка, укомплектованная медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой помощи при травмах.

В процессе занятий должны соблюдаться порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец должен сообщить тренеру, который сообщает администрации учреждения.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий.

Вход учащихся в спортивный зал и занятия должны проходить только под руководством тренера.

Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий.

Во время разминки держаться строго друг за другом.

Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

При выполнении упражнений, строго придерживаться дистанции между выполняющими упражнение спортсменами.

Выполнение упражнений и их окончание проводятся по сигналу тренера.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администратору учреждения, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определены в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта вольной борьбе по годам.

Объем тренировочных нагрузок представлен поэтапными нормативами по количеству часов в неделю, количеству тренировок в неделю, общему количеству часов в год, общему количеству тренировок в год, количеству официальных игр в год.

Рекомендации по проведению тренировочных и соревновательных нагрузок.

С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показатели общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки.

Из всех показателей, характеризующих различные стороны подготовки, показатели объемов тренировочной нагрузки имеют наибольшую вариативность. Одних и тех же результатов достигают спортсмены, разница в использовании отдельных специальных средств у которых достигает десятков раз. Варьирование нагрузки осуществляется с учетом индивидуальных показателей подготовленности спортсмена, его предшествующего опыта подготовки, индивидуальной способности переносить тренировочные нагрузки.

По мере роста подготовленности спортсменов количество тренировочных занятий и соревнований из года в год постепенно увеличивается, возрастают и тренировочные нагрузки, преимущественно за счет увеличения средств специальной подготовки.

Современные представления о соотношении объема и интенсивности тренировочных нагрузок в круглогодичном цикле предполагают так построить тренировочный процесс, чтобы, не противопоставляя объем интенсивности, периодически моделировать нагрузку и напряжение, характерные для состязаний.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	9	9
Количество тренировок в неделю	3	3	3	3

Общее количество часов в год	240	416	520-624	624-936
Общее количество тренировок в год	120	180	234-286	120
Количество соревнований (игр) в год	3	20-25	40-50	50

Программный материал для практических занятий.

Для обеспечения эффективного управления подготовкой спортсмена на этапах обучения разрабатываются индивидуальные тренировочные программы, раскрывающие направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и вне тренировочных заданий, связанных с достижением индивидуальных целей спортивной подготовки в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки.

При построении индивидуальных тренировочных программ рекомендуется ориентироваться на задачи тренировочного процесса по основным разделам подготовки и нормативные требования Программы по виду спорта спортивная борьба.

Рекомендации по организации психологической подготовки.

Главная задача психологической подготовки на тренировочных этапах - развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Формирование необходимых личностных качеств происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы тренировки.

Содержание основных методов и приемов психологической подготовки:

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных состояний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Гетеротренинг (сеанс обучения аутогенной тренировке).В состоянии расслабления спортсмены изучают и повторяют специально разработанные формулы самовнушения.

5. Внушенный отдых. Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах. В состоянии полудремоты он воспринимает словесные формулы (не повторяя и не противодействуя, не напрягаясь и не отвлекаясь). Метод воздействия – внушение, воздействие на сознательный и подсознательный уровни.

6. Внушенный сон (гипноз) с сохранением высокой восприимчивости спортсмена к тому, что говорит ведущий. Воздействие на подсознание. Метод – императивное внушение.

7. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планы применения восстановительных средств.

Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена в программах тренировочных занятий и микроциклов является объединение средств восстановления и тренировочных воздействий. Все средства восстановления условно объединены в три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Примерный план применения восстановительных средств.

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации

1.	Педагогические	
	-варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; -использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; -«компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; -тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); -рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; -планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; -рациональная организация режима дня.	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
Психологические		
2.	-аутогенная и психорегулирующая тренировка; -средства внушения (внушенный сон-отдых); -гипнотическое внушение; -приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; -интересный и разнообразный досуг; -условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
Медико-биологические		
	1.Рациональное питание: -сбалансировано по энергетической ценности; -сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); -соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и	В течение всего периода реализации программы

	соревновательных нагрузок; -соответствует климатическим и погодным условиям. 2.Физиотерапевтические методы: -массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); -гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); -аппаратная физиотерапия; -бани	

Планы антидопинговых мероприятий.

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

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

- Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.
- Опровержение стереотипного мнения о повсеместностном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.
- Раскрытие перед обучающимся возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка.
- Формирование у занимающихся спортом более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.
- Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.
- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
3.	Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
4.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
5.	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
6.	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья		
7.	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	
8.	Участие в образовательных семинарах	Семинары	
9.	Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки, сроки проведения контроля.

Контрольно-переводные нормативы по этапам спортивной подготовки.

Этап обучения	Требования спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	Выполнение и прирост показателей по ОФП
Начальной подготовки	Выполнение нормативов по ОФП, СФП со 2 года
Тренировочный этап	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП

Контрольно-переводные нормативы по ОФП.

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории		
		29-47кг.	**53-66кг.**	**Свыше 73кг.**
1.	Бег на 30м.(сек.)	5.4-5.2	5.4-5.2	5.8-5.6
2.	Подтягивание на перекладине(кол.раз)	4-8	4-8	2-6
3.	Сгибание туловища лежа на спине(кол.раз)	12-18	12-18	8-12
4.	Прыжок в длину с места(см.)	150-170	150-170	150-170

5.	Челночный бег 3Х10м. с хода(сек.)	7.5-7.3	7.6-7.4	7.8-7.6

Контрольно-переводные нормативы по СФП.

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории		
		29-47кг.	**53-66кг.**	**Свыше 73кг.**
1.	10 кувырков вперед (сек.)	18.0-17.2	18.0-17.2	18.0-17.2
2.	5-кратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (сек.)	15.5-13.5	15.5-13.5	15.5-13.5
3.	Забегание на мосту: 5 влево, 5 вправо (сек.)	18.0-16.0	15.5-13.5	25.0-23.0
4.	Перевороты на мосту (раз/сек.)	31.0-27.0	35.0-31.0	34.0-30.0

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах обучения проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и

специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на этапе начальной подготовки-3 года.

Средства для совершенствования физической подготовки борца.

1. *Общеподготовительные 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, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, па четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе мелким в 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 па другую; с двух ног на одну: с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

Метание: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом мяча и других отягощений.на 3600; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезать через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов:

а) *упражнения для руки плечевого пояса* — одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др., б) *упражнения для туловища* — упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

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

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

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

е) *упражнения на расслабление* - из полу наклона туловища вперед — приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны — встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах
туловища; из стойки на одной ноге на скамейке махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху — расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;
ж) *дыхательные упражнения* синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой — вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед него выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.
2. *Специально-подготовительные упражнения.*
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.
Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера. Упражнения на мосту: вставание на мост лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание. **Упражнения в самостраховке:**

перекаты в группировке па спине: положение рук при падении па спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на

четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из присела, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего па четвереньках партнера с падением па бок; кувырок через палку с падением па бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки па коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва в с отрывом его от ковра: выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения. **Упражнения с** манекеном: поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена па руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и тп.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа па спине перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения па мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего па четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера па плечах, па спине, на бедре; сидящего спереди, па 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 па руках с помощью партнера: отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, па 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.

Технико-тактическая подготовка.

Освоение элементов техники и тактики. Основные положения в борьбе.

Тонка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост. *Положенья* в начале и конце схватки, формы приветствия. *Дистанции:* ближняя, средняя, дальняя, вне захвата. *Элементы маневрирования*

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево- вперед, направо-назад, направо-кругом на 180.

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания вольной в упоре лежа; повороты на боку вокруг Вертикальной оси; передвижения вперед и назад лежа на спине с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач - коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, пользуя какой-либо захват, упор, рынок и т.п.).

Защита от захвата ног — из различных стоек отбрасывание ног.

Техника вольной борьбы.

Борьба в партере *Перевороты скручиванием*

Захватом дальних рук и бедра снизу-спереди. Ситуация: атакуемый — в высоком партере; атакующий - сбоку. Защиты: не давать осуществить захват; выставить ногу в сторону переворота и, поворачивась грудью к атакующему, освободиться от захвата.

Захватом скрещенных голеней. Ситуация: атакуемый — на животе; атакующий - со стороны ног. Защиты: захватить ближнюю руку атакуемого; подтянуть свою ближнюю ногу и перенести ее назад за ноги атакующего. *Перевороты забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром.* Ситуация: атакуемый — в высоком партере, атакующий сзади-сбоку. Защиты: прижать руку к себе; выставить дальнюю ногу в сторону переворота и перенести тяжесть тела в сторону противника; убрать руку под колено атакующего и прижать ее к туловищу. *Перевороты перекатом захватом шеи с бедром.* Ситуация: атакуемый —в высоком партере, атакующий — сбоку. Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват.

Перевороты переходом

Захватом шеи сверху и бедра изнутри. Ситуация: атакуемый - в высоком партере, атакующий — сзади-сбоку. Защиты: выпрямить захваченную ногу, лечь на живот и передвигаться в сторону от противника; сесть на захваченную ногу и наклонить туловище в сторону атакующего. *Перевороты скручиванием*

Захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дач пей ноги изнутри. Ситуация: атакуемый в высоком партере: атакующий — сбоку. Защиты: поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру; отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед — в сторону от атакующего и освободить захваченную руку.

Захватом руки на ключ и зацепом одноимённой ноги. Ситуация: атакуемый — на животе; атакующий—сзади-сбоку. Защиты: упереться свободной рукой и ногой в сторону переворота; лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой и ногой, не дать атакующему перейти на другую сторону.

Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени. Ситуация: атакуемый на животе; атакующий сверху. Защиты: отставить ногу назад - в сторону; освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед — в сторону, встать в стойку. *Перевороты переходом*

С ключом и зацепом одноимённой ноги. Ситуация: атакуемый — на животе; атакующий - сверху. Защиты: упереться свободной рукой и ногой в ковер; лечь на бок со стороны захваченной руки и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону. *Захватом дальней голени снизу-изнутри и одноимённой ноги.* Ситуация: атакуемый — на животе; атакующий со стороны ног. Защита: отставлять захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего. *Перевороты перекатом*

Захватом шеи сверху и дальней голени; захватом шеи сверху и ближнего бедра; захватом шеи с бедром. Ситуация: атакуемый в высоком партере; атакующий сбоку. Защиты: выпрямить руки, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать захват; захватить руку, сесть на дальнее бедро и, выпрямляя ногу, разорвать захват. *Перевороты накатом*

Захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой; захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой. Ситуация: атакуемый в высоком партере; атакующий - на боку грудью к сопернику. Защита, лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота.

Контрприёмы от переворотов; переворот скручиванием захватом одноимённой руки и разноименной ноги, бросок подворотом; захватом запястья и зацепом ноги, переворот за себя с захватом туловища и зацепом одноимённой ноги, переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами.

Борьба в стойке.

Сваливания сгибанием

Захватом ног. Ситуация: соперники во фронтальной стойке. Защита: упираясь руками в голову или захватив ее под плечо, отставить ноги назад, прогнуться. *Броска наклоном захватом руки с задней, подножкой.* Ситуация: атакуемый в высокой стойке; атакующий —в средней. Защиты: наклониться вперед, отставить ногу назад; упереться свободной рукой в бок или бедро соперника. *Броски поворотом («мельница»)*

Захватом руки и одноимённой ноги изнутри. Ситуация: атакуемый — в средней стойке; атакующий — в низкой. Защита: захватить руку, захватывающую ногу, упираясь рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад-в сторону. *Переводы рывком*

Захватом шеи сверху в *разноименного бедра.* Ситуация: атакуемый низкой стойке;.атакующий — в высокой. Защиты: захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват; захватить ноги противника спереди. *Захватом одноимённой руки с подножкой.* Ситуация: борцы — в средней стойке боком друг к другу. Защита: упереться в грудь соперника, шагнуть дальней ногой вперед, рынком па себя освободить захваченную руку. *Переводы нырком*

Захватом ног. Ситуация: атакуемый в высокой стойке; атакующий — в низкой. Защиты: упереться предплечьем в грудь атакующего; отставляя ногу назад; упереться рукой в голову. *Броски наклоном захватом руки и туловища с подножкой.* Ситуация: борцы — в средней одноимённой стойке. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро. *Броски поворотом («мельница)*

Захватом руки и одноимённой ноги изнутри. Ситуация: атакуемый — в средней стойке; атакующий — в низкой. Защита: упираясь ногой в ковер, выпрямиться и освободить руку. *Броски подворотом*

Захватом руки через плечо с передней подножкой. Ситуация: атакуемый в высокой стойке; атакующий в средней, боком к противнику. Защиты: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего; приседая, отклониться назад и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади.

Переводы рывком

Захватом одноимённой руки с подножкой (подсечкой). Ситуация:
борцы — в средней фронтальной стойке. Защита: упереться в грудь, шагнуть
дальней ногой вперед, рынком на себя освободить захваченную руку.

Переводы нырком

Захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой. Ситуация: атакуемый — в высокой стойке; атакующий — в средней. Защиты: упереться предплечьем в грудь, отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи.

Бросок вращение захватом одноимённой ноги. Защита: а) согнуть ногу в колене и упереться голенью в атакующего; б) сделать разноимённый зацеп туловища стопой. Контрприёмы: а) встать захваченной ногой на ковёр и перешагнуть атакующего свободной ногой б) перевод рывком за руку.

Сваливание сбиванием захватом ног. Защита: упереться руками в голову или захватить её под плечо, отставляя ногу назад, прогнуться. Контрприём: перевод захватом руки и шеи сверху.

Подводящие упражнение броском подворотом. 1) повороты спиной к атакующему: на впереди стоящей ноге, подставляя к ней сзади стоящую ногу; на сзади стоящей ноге; подставляя к ней впереди стоящую ногу; на впереди стоящей ноге, перенося перед ней сзади стоящую ногу.

Подводящие упражнения к броскам прогибом:

1) подход к партнёру;

а) с подставлением вперёд сзади стоящей ноги;
б) с зашагиванием сзади стоящей ногой;
в) с подставлением сзади стоящей ноги между ногами соперника и зависом на нём.

Бросок наклоном захватом руки с отхватом. Защита: наклониться вперёд, упереться свободной рукой в бедро, отставить ногу назад в сторону. Контрприёмы: а) перевод рывком за руку; б) бросок наклоном с захватом руки с отхватом.

Перевод нырком с захватом ног. Защита: присесть, отставляя ноги назад, упереться рукой в голову (грудь). Контрприёмы: а) перевод захватом плеча и шеи сверху; б) перевод выседом захватом бедра через руку.

Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра. Защита: захватить руку, лечь на бедро захваченной ноги. Контрприёмы: а) переворот обратным захватом дальнего бедра; б) накрывание ближней ногой захватом бедра.

Перевод нырком захватом шеи и бедра. Защита: присесть, отставляя ногу назад, упереться руками в атакующего. Контрприёмы: а) перевод рывком захватом шеи сверху и разноимённой руки; б) бросок захватом руки под плечо с боковой подножкой; в)бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху с подсечкой.

Бросок подворотом захватом руки и шеи сверху. Защита: выпрямиться, упираясь рукой в бедро (таз). Контрприём: перевод рымком захватом туловища.

Теоретическая подготовка.

ТЕМА 1. ***Физическая культура и спорт в РФ (1 час).***

Прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в РФ.

ТЕМА 2. ***Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена (1 час).***

Возрастная периодизация роста и развития детского организма в процессе занятий борьбой. Краткая характеристика основных систем организма. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма.

ТЕМА 3. ***Гигиена, закаливание, питание и режим борца (1 час).***

Общие понятия об инфекционных заболеваниях при занятиях борьбой и мерах их предупреждения.

Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие занятий спортом.

ТЕМА 4. ***Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по борьбе (1 час).***

Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных борцов (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб

головы, растяжение и разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения).

ТЕМА 5. ***Основы техники и тактики вольной борьбы (1 час).***

Классификация и терминология спортивной борьбы. Основные группы приемов в стойке (броски, переводы, сваливания) и партере (броски, перевороты, удержания, выходы наверх) с различными захватами в различных направлениях. Определение основных понятий («прием», «защита», «контрприем» и др.).

Значение техники и тактики для становления мастерства борца.

ТЕМА 6. ***Правила поведения по предупреждению и распространению коронавирусной инфекции (1 час).***

Соблюдение массочного режима, обработки рук и выдерживание дистанции при разминке.

ТЕМА 7. ***Моральная и психологическая подготовка борца (1 час).***

Моральный облик и нравственные качества спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта (отношения с товарищами по секции, по школе, отношения с тренером, врачом, администрацией школы и др.).

ТЕМА 8. ***Правила соревнований по вольной борьбе и их проведение (1 час).***

Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании.

IV. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Для реализации образовательной программы используются:

- спортивный зал;
- гимнастические маты;
- ковровое покрытие(татами);
- спортивный инвентарь:
  - гантели;
- скакалки;
- форма борцовская;
- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая;
- тренажеры.

Список используемой литературы.

Для педагогов:

1. Борьба вольная (основная)
2. Б. А. Подливаев., Д. Г. Миндиашвили. Борьба вольная. Примерная программа для
3. ДЮСШ, СДЮШОР и УОР. Советский спорт. 2005г.
4. Ю. И. Иванов. Играйте на здоровье. Подвижные игры, народные забавы, аттракционы, игровые поединки. М. 1991г.
5. С. М. Бажуков. Здоровье детей – общая забота. М. 1987г.
6. Т. А. Гармаш. Проблемы переходного возраста. М. 1998г.
7. Н.В. Цзен. Ю. В. Пахомов. Психотренинг. Физкультура и спорт. 1988г.
8. Ю.В. Пахомов. Занимательный аутотренинг. Физкультура и спорт. 1988г.
9. В.Волков. Тренеру о подростке. М. Ф. и С. 1993г.
10. В.И. Дубровский. Спортивная медицина. М. Владос. 1999г.
11. Г.К. Селевко. Современные образовательные технологии. М. 1998г.
12. В.П. Лукьяненко. Концепция модернизации системы общего среднего физкультурного образования в России. М. 2007г.

Для обучающихся:

1. Ю.И.Иванов. Играй на здоровье, Подвижные игры, народные забавы, аттракционы, игровые поединки. М. 1991г.
2.Игры в школе. Для школьного возраста – Мн. Харвест. М. «Издательство АСТ» 2000г.
3.Л.Желтобрюх. «Жизнь отданная спорту». Новошахтинск, 20006г.
4.П.Ф.Матущак. Сто уроков вольной борьбы, г. Алма-Аты. 1990г., 304с.
5.С.М.Бажуков. Здоровье детей – общая забота. М. 1987г.
6.Т.А.Гармаш. Проблемы переходного возраста. М. 1998г.

Календарно-тематическое планирование.

Сентябрь 2022г.

	Дата занятия												
I.Теория	2	5	7	9	12	14	16	19	21	23	26	28	30
- ФК и С в РФ. Правила поведения по предупреждению и распространению коронавирусной инфекции	+	+	+	+			+			+	+	+	+
Учебный материал ОФП:													
-строевые упражнения;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
-общеразвивающие упражнения;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- упражнения без предметов;	+		+		+		+		+		+		
-подвижная игра;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
-эстафеты для развития ловкости, смелости;		+		+		+		+		+		+	
- мини-футбол.													
СФП:													
-упражнения борца;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
-способы выведения из равновесия;	+		+		+		+		+		+		+
-имитированные упражнения;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
-игры с элементами борьбы;	+		+		+		+		+		+		+
-специализированные п/игры.		+		+		+		+		+		+	+
Технико-тактическая подготовка:													+
-борьба в партере (перевороты скручиванием);	+		+		+		+		+		+		
-борьба в стойке (сваливания сгибанием);		+		+		+		+		+		+	
-комбинации.	+	+		+	+		+	+		+	+		
Самостоятельное и дистанционное обучение	История возникновения вольной борьбы http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volnaya-borba/												
Медицинский контроль.	+	+	+	+									

Октябрь 2022г.

	Дата занятия												
I.Теория. ТБ и профилактика травматизма.	3	5	7	10	12	14	17	19	21	24	26	28	31
	+		+		+			+		+		+	
II.Учебный материал ОФП:	+	+	+			+	+	+		+	+	+	
-общеразвивающие упражнения;	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	
-строевые упражнения;	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	
- прыжки;	+		+		+			+		+		+	
-кросс 1500 м. без учета времени;	+		+			+				+			
-эстафеты;	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	
-подвижные игры.													
СФП:													
-специальные упражнения борца;	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	
-имитированные упражнения;	+		+		+			+		+		+	
-игры с элементами борьбы;		+				+					+		
-специализированные п/игры;	+			+					+			+	
- упражнения с манекеном.		+			+			+		+			
Технико-тактическая подготовка: -обучение технике выполнения элементов и базовых действий;	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	
-сваливания сгибанием;	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	
-перевороты перекатом.	+		+		+			+		+		+	
Психологическая подготовка.	+	+	+		+			+		+		+	
Самостоятельное и дистанционное обучение	Правила вольной борьбы http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volnaya-borba/												
Восстановительные мероприятия:													
-спортивный массаж;	+				+						+		
-упражнения для дыхания и расслабления мышц.	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	

Ноябрь 2022г.

	Дата занятия													
I.Теория Развитие вольной борьбы в РФ	2	4	7	9	11	14	16	18	21 23	25	28	30		
	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
II.Учебный материал ОФП: -строевые упражнения;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
-общеразвивающие упражнения;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
- упражнения для формирования правильной осанки;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
-гимнастические упражнения;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
-акробатические упражнения;	+	+		+		+		+		+		+		
-мини-футбол;			+		+		+		+		+			
-эстафеты.	+	+		+		+		+		+		+		
СФП: -специальные упражнения борца;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
-имитированные упражнения;	+	+		+		+		+		+		+		
-эстафеты с элементами борьбы;			+		+		+		+		+			
-упражнения с партнером.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Технико-тактическая подготовка: -обучение приемам в стойке и партере		+	+		+	+	+		+	+	+			
(перевороты скручиванием); -комбинации; - борьба в стойке.	+			+	+			+	+			+		
Психологическая подготовка.	+	+	+	+	+	+				+	+	+		
Самостоятельное и дистанционное обучение	Броски https://www.youtube.com/watch?v=cnutfnEgtKo													
Восстановительные мероприятия: -спортивный массаж;	+			+			+		+					
-упражнения для дыхания и расслабления мышц.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Участие в соревнованиях														

Декабрь 2022г.

	Дата занятия												
I.Теория	2	5	7	9	12	14	16	19	21	23	26	28	30
Влияние физических упражнений на организм борца	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II.Учебный материал ОФП:													
-строевые упражнения;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
-общеразвивающие упражнения;	+		+		+		+		+		+		+
- упражнения для формирования правильной осанки;	+		+		+		+		+		+		+
-гимнастические упражнения;		+		+		+		+		+		+	+
- п /игра «Регби»; -п /игра «Охотники и утки».	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
СФП: -специальные упражнения борца;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
-имитированные упражнения;	+		+		+		+		+		+		+
-подвижная игра с элементами борьбы.		+		+		+		+		+		+	+
Технико-тактическая подготовка: -обучение приемам в стойке и партере;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
-броски поворотом «Мельница»; - борьба в партере.	+		+		+		+		+		+		+
Психологическая подготовка.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Самостоятельное и дистанционное обучение	https://www.instagram.com/p/CVivShOLVpB/?utm_medium=share_sheet												
Восстановительные мероприятия:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
-спортивный массаж; -упражнения для дыхания и расслабления мышц.	+					+	+	+	+	+	+	+	+

Январь 2023г.

	Дата занятия									
I.Теория	11	13	16	18	20	23	25	27	30	
Влияние физических упражнений на организм борца	+		+	+	+	+	+	+	+	
II.Учебный материал ОФП:										
-строевые упражнения;	+		+	+		+	+	+		
-общеразвивающие упражнения;			+		+		+		+	
- специально-подготовительные упражнения;			+		+		+		+	
-подвижные игры: «Регби в баскетбольное кольцо»;	+			+		+		+		
«Регби на коленях»; - спортивные эстафеты.			+	+			+	+		
СФП: -специальные упражнения борца; - п/игры с элементами риска;	+		+	+	+	+	+	+	+	
-специализированные подвижные игры.	+			+		+		+		
			+		+		+		+	
Технико-тактическая подготовка: -обучение технике выполнения элементов и базовых действий;	+		+	+	+	+	+	+	+	
-маневрирование в различных стойках;			+		+		+		+	
-сваливания сгибанием.	+			+		+		+		
Психологическая подготовка.	+				+	+			+	
Самостоятельное и дистанционное обучение	https://www.instagram.com/tv/CVdhJlCgmZc/?utm_medium=share_sheet									
Восстановительные мероприятия: -спортивный массаж;	+		+		+		+		+	
-упражнения для дыхания и расслабления мышц.	+		+	+	+	+	+	+	+	

Февраль 2023г.

	Дата занятия											
I.Теория Морально-психологическая и физическая подготовка борца.	1	3	6	8	10	13	15	17	20	22	24	27
	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
II.Учебный материал **ОФП:** -строевые упражнения;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
-общеразвивающие упражнения; -гимнастические упражнения;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
-акробатические упражнения; -эстафеты;	+		+		+		+		+		+	
- специально-подготовительные упражнения.		+		+		+		+		+		+
	+		+		+		+		+		+	
СФП: -специальные упражнения борца; -тренировочные схватки;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
-специализированные п/игры; -упражнения в самостраховке.		+		+		+		+		+	+	
	+		+		+		+		+			
Технико-тактическая подготовка:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
-борьба в партере (перевороты накатом);	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+
-борьба в стойке (переводы рывком).							+	+	+	+	+	
Психологическая подготовка.	+		+		+		+		+		+	+
Соревновательная подготовка.	+	+	+		+		+		+			
Самостоятельное и дистанционное обучение	https://www.instagram.com/tv/CVbqILYIHbV/?utm_medium=share_sheet											
Восстановительные мероприятия: -спортивный массаж;											+	
	+				+					+		
-упражнения для дыхания и расслабления мышц.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Участие в соревнованиях									+	+		+

Март 2023г.

	Дата занятия													
I.Теория Основы техники и тактики вольного борца.	1	3	6	8	10	13	15	17	20	22	24	27	29	31
	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
II.Учебный материал ОФП: -строевые упражнения;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
-общеразвивающие упражнения;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
-подвижные игры;	+		+	+		+		+		+		+	+	
-акробатические упражнения;	+		+	+		+		+		+		+	+	
-гимнастические упражнения; - эстафеты.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
СФП: -специальные упражнения борца;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
-п /игры с элементами риска;		+			+		+		+		+			
- Упражнения для шеи;	+		+	+		+		+		+		+	+	
-упражнения с партнером;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Технико-тактическая подготовка: -тренировочные схватки;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
-обучение технике выполнения элементов и базовых действий по борьбе;	+		+	+		+		+		+		+	+	
-маневрирования в различных стойках.		+			+		+		+		+			
Психологическая подготовка.	+	+	+	+	+	+	+				+	+	+	
Участие в соревнованиях			+	+	+									
Восстановительные мероприятия: -спортивный массаж;	+	+				+	+				+	+	+	
-упражнения для дыхания и расслабления мышц.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Самостоятельное и дистанционное обучение	https://www.instagram.com/p/CVXfypBgs4Y/?utm_medium=share_sheet													

Апрель 2023г.

	Дата занятия												
I.Теория	3	5	7	10	12	14	17	19	21	24	26	28	
Гигиена, закаливание, режим и питание борца.	+	+	+	+	+	+	+		+		+		
II.Учебный материал ОФП:													
-строевые упражнения;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
-общеразвивающие упражнения;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- упражнения для формирования правильной осанки;	+		+		+		+		+		+		
-подвижные игры:			+				+		+				
-«Регби на коленях»;													
-круговая тренировка.	+	+		+		+		+		+		+	
СФП:													
-специальные упражнения борца;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
-специальные упражнения в парах;		+		+		+		+		+		+	
-п/игры с элементами борьбы;	+		+		+		+		+		+		
-специализированные п/игры.		+		+		+		+		+		+	
Технико-тактическая подготовка:													
-борьба в стойке:													
-сваливания сгибанием;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- борьба в партере;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
-переводы нырком.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Контрольные испытания по ОФП.								+	+	+	+	+	
Самостоятельное и дистанционное обучение	https://www.youtube.com/watch?v=C_jXJ2PSV_Q												
Психологическая подготовка.	+		+		+		+		+		+		
Участие в соревнованиях.	+		+		+		+		+		+		

Май 2023г.

	Дата занятия												
I.Теория. Правила соревнований и их проведение.	3	5	8	10	12	15	17	19	22	24	26	29	31
	+		+			+			+	+			
II.Учебный материал													
ОФП:													
-строевые упражнения;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
-общеразвивающие упражнения;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
- упражнения для рук, туловища													
-подвижные игры:		+	+		+		+		+	+			
-Пираты и торговцы»;		+			+					+			
-«Регби на коленях»;		+	+		+		+		+	+			
-эстафеты.	+			+		+		+		+			
СФП:													
-специальные упражнения борца;	+	+	+		+	+	+	+	+	+			
-упражнения с партнером;	+			+		+		+					
- упражнения с манекеном;													
-п/игры с элементами риска;		+	+		+		+		+	+			
-специализированные п/игры;	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
-борьба с повязкой до получения балла;		+	+		+		+		+	+			
-борьба в парах по заданию тренера.	+			+		+	+	+	+	+			
Технико-тактическая подготовка:													
-перевороты переходом и перекатом;						+	+	+	+	+			
-маневрирования в различных стойках.	+	+	+	+	+								
Контрольные испытания по СФП.				+	+	+	+	+	+	+			
Психологическая подготовка.		+		+		+		+					
Самостоятельное и дистанционное обучение	https://www.youtube.com/watch?v=CZmy3opIHkg												

Июнь 2023г.

	Дата занятия												
	2	5	7	9	12	14	16	19	21	23	26	28	30
II.Учебный материал ОФП:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
-строевые упражнения;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
-общеразвивающие упражнения;	+		+		+		+		+		+	+	+
-футбол;	+		+		+		+		+		+		+
-баскетбол;		+		+		+		+		+			+
-кросс без учета времени.													
СФП:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
-специальные упражнения борца;		+		+		+		+		+		+	+
-п/игры с элементами риска;	+		+		+		+		+		+	+	+
-имитация приемов.													
Технико-тактическая подготовка: -борьба в парах по заданию тренера-преподавателя.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Психологическая подготовка.	+	+	+			+	+			+	+		+
Самостоятельное и дистанционное обучение	https://www.youtube.com/watch?v=CZmy3opIHkg												

Июль 2023г.

	Дата занятия		
	3	5	7
II.Учебный материал **ОФП:** -строевые упражнения; -общеразвивающие упражнения; -футбол; -кросс без учета времени; -подвижная игра «Пираты и торговцы».	+ + + 	+ + + 	+ + + +
СФП: -имитация пройденных приемов в стойке по заданию; -имитация приемов в парах.	+ +	+ +	 +
Технико-тактическая подготовка:	+	+	+
-борьба в парах по заданию тренера-преподавателя.	+	+	+
Психологическая подготовка.	+	+	+