

государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Пермского края «Спортивная школа олимпийского резерва по дзюдо и самбо»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБУ ДО ПК «СШОР по дзюдо и самбо»

В.Н. Тимофеев

«17» мая 2023 г. № 02.01.36/1.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»  
(СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА «ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»)**

(разработана на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины «греко-римская борьба» с учетом совокупности требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 года № 1091)

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	3
1.1.	Нормативное обеспечение программы	3
1.2.	Характеристика вида спорта и отличительные особенности вида спорта «спортивная борьба» (спортивная дисциплина «греко-римская борьба»)	3
1.2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.	7
1.2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
1.2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
1.2.3.1.	Учебно-тренировочные занятия	8
1.2.3.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	16
1.2.3.3.	Объем соревновательной деятельности	18
1.2.3.4.	Иные виды (формы) обучения	20
1.2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	20
1.2.5.	Календарный план воспитательной работ	22
1.2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	26
1.2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	29
1.2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств на этапах спортивной подготовки	30
1.3.	Система контроля	33
1.3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	33
1.3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	35
1.3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	37
1.4.	Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба» (греко-римская борьба)	41
1.5.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые условия	49
1.6.	Список литературных источников	53

## 1. Общие положения

### 1.1. Нормативное обеспечение программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее - Программа) является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процессов в ГБУ ДО ПК «СШОР по дзюдо и самбо» (спортивная дисциплина – «греко-римская борьба») разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 г. №1091.

В основу Программы положен Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», нормативные требования по физической и тактико-технической подготовке, методические разработки по спортивной борьбе, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Целью реализации 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. Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

Организация учебно-тренировочного процесса в спортивной школе осуществляется на основе современной методики тренировки, освоения юными спортсменами высоких учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

*Решение задач*, поставленных перед спортивной школой, предусматривает:

- выполнение учебно-тренировочного плана;
- выполнение контрольных (переводных) нормативов;
- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- осуществление восстановительных и профилактических мероприятий;
- прохождение инструкторской и судейской практики;
- организацию систематической воспитательной работы;
- привитие юным борцам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- использование данных науки и передовой практики, как важнейшее условие подготовки квалифицированных борцов.

### 1.2. Характеристика вида спорта и отличительные особенности вида спорта «спортивная борьба» (спортивная дисциплина «греко-римская борьба»)

Борьба греко-римская является международным видом единоборств. Этот вид спорта проходит по правилам, утвержденным UWW (Объединенный Мир Борьбы).

Греко-римская борьба – это единоборство двух спортсменов с использованием различных приемов, которые применяются не ниже пояса. Главная цель поединка – прижать противника спиной к ковру (туше). Борец может также одержать победу, выиграв

по баллам, если борец, набрав преимущество в 8 баллов, побеждает, то встреча заканчивается, когда счет остается равным, а схватка закончена, победитель определяется по следующим критериям:

- качество технических действий;
- меньшее количество предупреждений;
- по последнему техническому действию.

Встреча проводится в два периода по 3 минуты (2 минуты у кадетов и младше) с перерывом в 30 секунд. Борцы набирают определенное количество очков за каждый бросок, сваливание или прием, который они выполняют в схватке. Рефери на ковре показывает очки (баллы), как и боковой судья, но руководитель ковра должен согласиться с их решением перед тем, как эти очки будут засчитаны. Борцу также могут быть присвоены очки (баллы) в случае, если его соперник допускает нарушения, такие как пассивность при ведении схватки (уклонение от борьбы). На схватку запрещено выходить со смазанным какими-либо веществами телом, что может привести к его «скользкости», ногти должны быть коротко острижены, при себе должен обязательно быть носовой платок. Вступление в дискуссию с судьей запрещено и карается предупреждением. Также борцы не имеют права разговаривать друг с другом и покидать ковер без разрешения судьи.

Стойка в классической борьбе бывает высокой, средней, низкой и по отношению к сопернику - правосторонняя, левосторонняя, фронтальная. Вперед выставляется, как правило, та нога борца, которая сильнее. Высокая и средняя стойка удобна для маневренности и атаки, низкая – для защиты.

Хотя ноги и не «участвуют в схватке», их сила и быстрота играют огромную роль. При проведении большинства бросков с поднятием соперника ноги с согнутого в коленях положения переходят в выпрямленное положение, преодолевая вес атакуемого. Приемы в стойке отличаются рывком и амплитудой.

Передвижение должно быть быстрым, но устойчивым и происходит так: сначала вперед становится одна нога, а потом к ней подтягивается другая, скрещивать ноги не рекомендуется, так как это может привести к потере устойчивости.

Борца греко-римского стиля, в отличие от борцов вольного стиля, запрещается использовать в приемах зацепы и подножки, а также атаковать ноги соперника, также строго запрещены технические действия против суставов, болевые приемы, захват шеи двумя руками. Борцы используют только верхнюю часть тела для проведения бросков руками, поднятия тела соперника, при этом принимая ближнюю дистанцию по отношению друг к другу. В таком стиле борьбы преимущество имеют борцы, которые могут подавлять соперника силой.

В классической борьбе схватка ведется как в стойке, так и в партере (лежа). При борьбе в стойке главной целью является вывести соперника из равновесия – перевести в партер. Для этого используются различные броски («вертушка», прогибом, разворотом) и сбивания, например, захватить противника «петлей» (захват шеи и плеча) и силой прижать к коврику; «нырнуть» под руку сопернику, оказаться за спиной, захватить туловище двумя руками и бросить через себя с постановкой бросающего на мост (бросок прогибом). Особенность выполнения бросков является то, что атакующий должен сопровождать в падении атакуемого – это приводит к высокой амплитуде бросков. При борьбе в партере необходимо перевернуть соперника таким образом, чтобы он оказался прижатым лопатками к коврику, и удержать его в таком положении несколько секунд. Для этого используются различные накаты, перекаты, а для перевода соперника из положения «на мосту» в положение «на лопатках» (туше) используется «дожим».

Захваты в греко-римской борьбе, в отличие от дзюдо и самбо, применяются на теле, что требует приложения большей физической силы. Запрещено хватать за одежду, уши, нос, пальцы и т.д. Применяются захваты за кисти, предплечья, плечи, шею и корпус.

#### *Технические действия.*

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ДЗЮДО И САМБО", Тимофеев Владислав  
Николаевич, Директор

07.08.23 13:09 (MSK)

Сертификат 60C7E4B863553DE16FA6629455E9E02A

Технические действия греко-римской борьбы включают в себя оцениваемые (основные технические действия) и неоцениваемые (начальные и вспомогательные технические действия) приемы и маневры, включающие в себя атакующие, защитные и комбинированные действия в положении стоя, полустоя, в партере, лежа. К начальным техническим действиям относятся *маневры*:

- стойками;
- передвижениями;
- захватами.

Основные технические действия:

- в стойке: броски, сбивания (переводы), сваливания;
- в партере: сбрасывания, перебрасывания, перекачивания, перевороты;
- лежа: удержания, дожимы, перевороты.

К вспомогательным техническим действиям относятся переходные и подготовительные приемы, обманные приемы и отвлекающие маневры (*финты*), и приемы защиты. Все контрприемы называются точно так же, как приемы, но с приставкой «контр-». Оценка того или иного технического действия, помимо предусмотренного правилами балла, зависит от качества («чистоты») его выполнения. Начальные и вспомогательные технические действия хоть и не оцениваются судьями, позволяют сформировать общее впечатление о квалификации и уровне мастерства спортсмена.

Различают броски поворотом, наклоном, прогибом, запрокидыванием. Две базовые разновидности бросков, в зависимости от положения тела соперника, с ковра и в стойке. Последние подразделяются на броски: с заходом к сопернику спереди, сбоку, снизу, сзади.

Как вид спорта, борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложнокоординационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

*Особое влияние занятия греко-римской борьбы оказывают на воспитание личности борцов детско-юношеского возраста. Занимаясь греко-римской борьбой, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.*

Греко-римская борьба – европейский вид единоборства, в котором спортсмен должен, с помощью определённого арсенала технических действий (приёмов), вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к коврику.

*В греко-римской борьбе, запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками.*

Широкий перечень взаимных положений позволяет уже с 7 лет начинать занятия борьбой лежа и в партере, где к действиям не предъявляются высокие требования по показателю скорости.

В связи с ранней специализацией, коснувшейся и греко-римской борьбы, целесообразно рассмотреть вопрос о видах подготовки с позиций правомерности их использования в плане последовательности и объемов.

В греко-римской борьбе представлены различные виды подготовки борца:

- физическая (ОФП);

- специально-физическая (СФП);
- техническая;
- тактическая;
- психологическая;
- теоретическая подготовка.

На начальном этапе подготовки общеразвивающие упражнения не должны доминировать над приемами борьбы. Специальную физическую подготовку нельзя начинать до освоения средних структур приемов борьбы, поскольку упражнения по СФП предназначены для повышения скорости, силы и выносливости в процессе выполнения техники приемов борьбы.

Учебно-тренировочный процесс на начальном этапе должен начинаться с изучения техники приемов борьбы и все время корректируется техника выполнения приемов с учетом возраста и конституции спортсмена.

Тактическая подготовка начинается после освоения техники приемов в стабильных условиях с постепенным введением типовых ситуаций поединка.

Психологическая подготовка ведется для повышения способности к реализации приобретенных умений в психострессорной ситуации поединка.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что наиболее сложной во всех отношениях является спортивная борьба (греко-римская, в частности), а в ней особо ответственным, первоочередным и постоянно действующими видами подготовки являются техническая и технико-тактическая.

Греко-римская борьба среди спортивных дисциплин имеет свой **номер-код 0260001611А**

Таблица 1

### Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная борьба»

греко-римская борьба - весовая категория 32 кг	026 043 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 35 кг	026 044 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 38 кг	026 045 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 42 кг	026 046 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 46 кг	026 047 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 47 кг	026 048 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 50 кг	026 049 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 53 кг	026 050 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 54 кг	026 051 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 55 кг	026 052 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 58 кг	026 053 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 59 кг	026 054 1 6 1 1 А
греко-римская борьба - весовая категория 60 кг	026 055 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 63 кг	026 056 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 66 кг	026 057 1 6 1 1 А
греко-римская борьба - весовая категория 69 кг	026 058 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 71 кг	026 164 1 8 1 1 М
греко-римская борьба - весовая категория 73 кг	026 059 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 74 кг	026 060 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 75 кг	026 165 1 6 1 1 М
греко-римская борьба - весовая категория 76 кг	026 061 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 80 кг	026 166 1 8 1 1 М
греко-римская борьба - весовая категория 84 кг	026 062 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 85 кг	026 063 1 6 1 1 А
греко-римская борьба - весовая категория 96 кг	026 064 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 98 кг	026 167 1 6 1 1 М

греко-римская борьба - весовая категория 100 кг	026 065 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 120 кг	026 066 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 130 кг	026 168 1 6 1 1 М
греко-римская борьба - абсолютная категория	026 067 1 8 1 1 М
греко-римская борьба - командные соревнования	026 068 1 8 1 1 М

### *Задачи на этапах многолетней подготовки.*

Этап начальной подготовки – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства – специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Этап высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Каждый этап характеризуется своими средствами, методами и организацией подготовки.

Возраст, поступающих и занимающихся в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, а также наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки должен соответствовать требованиям, установленным Министерством спорта Российской Федерации в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

Перевод учащихся с одного этапа подготовки на другой производится при условии выполнения контрольно-переводных нормативов и соответствующих спортивных нормативов на соревнованиях различного уровня (календарных, классификационных и др.).

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единого всероссийского спортивного классификатора.

Обычно этапам подготовки соответствуют следующие уровни мастерства спортсменов:

- этапу начальной подготовки соответствуют новички, II и I юношеские разряды;
- тренировочному этапу соответствуют III, II и I спортивные разряды;
- этапу спортивного совершенствования соответствуют разряд «Кандидат в мастера спорта России» и звание «Мастер спорта России»;
- этапу высшего спортивного мастерства соответствуют звания «Мастер спорта России международного класса» и «Заслуженный мастер спорта России».

#### *1.2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.*

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте

занимаемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «спортивная борьба» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица 2

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

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	11	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	10
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	4

*1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки*

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы представлен в таблице 3

Таблица 3

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	10	12	20	24
Общее количество часов в год	234	312	520	624	1040	1248

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

1.2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочный процесс в ГБУ ДО ПК «СШОР по дзюдо и самбо» проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, расписанием тренировок.



Расписание утверждается директором учреждения, после согласования с тренерско-педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятости в образовательных учреждениях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерско-педагогического состава.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

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

В практике подготовки спортсмена выделяются *основные формы организации спортивной тренировки*:

- учебно-тренировочные занятия в группах;
- участие в спортивных соревнованиях;
- самостоятельные учебно-тренировочные занятия спортсмена.

Учебно-тренировочные занятия в группах и командах проводятся по утвержденному в учреждении расписанию и при руководстве тренера-преподавателя.

Эти занятия обычно направлены на освоение, совершенствование навыков и повышение спортивного мастерства.

Участие в спортивных соревнованиях стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает у спортсменов волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом за результаты своей деятельности, спортивной подготовленности.

Спортсмены на соревнованиях выступают, как правило, самостоятельно: выполняют разминку, ведут спортивную борьбу и т.п.

*Самостоятельные учебно-тренировочные занятия* (самотренировки) спортсмены проводят индивидуально или в составе небольшой группы.

Самотренировка организуется по индивидуальному плану. Обычно занятия проводятся без непосредственного участия тренера-преподавателя: он лишь помогает в их планировании, анализе и оценке.

Наибольшего успеха в самотренировке достигают спортсмены, хорошо подготовленные теоретически. Таких самостоятельных учебно-тренировочных занятий может быть 1, 2 и 3 в неделю. В каникулярный, же период можно увеличить количество занятий до 5-6 в неделю.

Другими формами самостоятельных занятий физическими упражнениями, способствующими росту уровня тренированности спортсмена, являются утренняя специализированная гимнастика, выполнение домашних заданий, активное участие в физическом труде и др.

*Виды учебно-тренировочных занятий:*

Классификации тренировок, которые отражают следующие аспекты отдельного учебно-тренировочного занятия организацию, задачи и уровень нагрузки.

- групповая форма. Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану. Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства.

- запрограммированная, выполняется под руководством тренера-преподавателя.

Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей учебно-тренировочных упражнений, техники. Выполняется спортсменами самостоятельно. Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте.

- свободная форма. Свободная без строгого плана. Раскрепощение инициативы обучающегося, самостоятельное регулирование уровня нагрузки.

- смешанная форма. Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная). Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ, представленных выше организационных форм.

Многие факторы определяют соотношение используемых типов организации тренировки: специфика вида спорта, средства тренировки, количество обучающихся, контролируемых тренером-преподавателем, доступность индивидуальных приспособлений для самонаблюдения (секундомера, метронома и т.д.), возможность комбинирования упражнений, выполняемых в помещении и на улице, в рамках одной тренировки, и, конечно, особенности каждого спортсмена и его предпочтения в плане работы в группах или индивидуально.

Групповые тренировки, как организационная форма, позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками. Этот тип тренировки наиболее часто используется в программе учебно-тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных спортсменов тренируется вместе. Нужно отметить, что длительная подготовка с использованием исключительно групповых учебно-тренировочных занятий имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если спортсмены тренируются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению. Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов учебно-тренировочных занятий.

При обучении в составе группы внутри нее возникает интенсивный обмен информацией, технико-тактических умений и навыков, поэтому групповые формы эффективны в группах со спортсменами различного уровня подготовки и мотивации.

Усвоение знаний, умений и навыков происходит результативнее при частом взаимодействии борцов с более подготовленными товарищами.

Индивидуальные тренировки используются для осуществления, как амбициозных и строго-запрограммированных учебно-тренировочных программ, так и для более свободной и менее напряженной подготовки.

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

Наиболее ощутимым резервом повышения мастерства борцов является индивидуальная подготовка.

Для устранения разночтений целесообразно уточнить существующие терминологические понятия «индивидуальная тренировка», «индивидуальная подготовка», «индивидуализированная тренировка».

*Индивидуальная тренировка* - это целенаправленное (планомерное и систематическое) воздействие, осуществляемое при выполнении тренировочных и

соревновательных упражнений, на конкретные компоненты подготовленности борца в целом с целью их дальнейшего развития или совершенствования.

Индивидуальная тренировка - это тренировка по индивидуальному плану, выполнение индивидуальных заданий. Она может осуществляться в рамках групповых и индивидуальных занятий.

*Индивидуальная подготовка* - направленный процесс развития или совершенствования подготовленности (мастерства) борца в целом, включающий всю совокупность факторов, связанных с тренировкой, соревнованиями, восстановлением, с помощью которых достигается готовность спортсмена к соревнованиям.

*Индивидуализированная тренировка* - это управляемый учебно-тренировочный процесс, при котором выбор средств, методов, условий тренировки учитывает достигнутый уровень развития способностей, потенциальные возможности для совершенствования двигательных, психомоторных качеств и реализуется в процессе тренировки. Только в таком соотношении индивидуализация учебно-тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего тренировочного эффекта и сохранения здоровья борца.

Очень важна, как и в искусстве, самобытность игрока умеющего выразить себя с помощью красивых и точно выполненных движений, ударов; умных тактических решений и действий. Для этого необходимо раскрепостить спортсмена, дать ему больше свободы в выборе той или иной техники передвижения.

Спортсмен должен владеть универсальной техникой, должен уметь, достаточно уверенно применять ее в условиях рельефа местности.

*Индивидуальная тренировка включает в себя:*

- индивидуализированность нагрузки;
- совершенствование идеомоторики, позволяющей наиболее успешно справиться с ошибками в технике;
- создание наилучших условий для исправления ошибок и контроля над их ликвидацией;
- воспитание у борцов чувства самостоятельности и ответственности.

Решение задач спортивной подготовки обучающихся в греко-римской борьбе требует направленного использования факторов повышения эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. В качестве таких *факторов* можно выделить:

- питание и фармакологические средства
- физиотерапевтические воздействия
- психотерапевтические и биомеханические факторы.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку борца, как систему, тренер-преподаватель не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей.

На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие).

Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки обучающегося.

В спортивной практике влияние этих обстоятельств иногда не полностью осознается в сравнении со специфическими факторами подготовки борцов, но это вовсе не умаляет их значения в достижении спортивных целей.

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки спортсмена.

Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

*Основной формой организации* тренировки является учебно-тренировочное занятие.

Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса.

*К занятию предъявляются следующие требования:*

1. Воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным. Включать задачи: образовательные, воспитательные, развивающие.

2. Содержание учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3. В процессе учебно-тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы овладения техникой и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4. Каждое отдельное учебно-тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Длительность занятия колеблется от 1 астрономического часа до трех и более часов. Все учебно-тренировочные занятия различаются по своей направленности, но в большинстве случаев они имеют комплексный характер.

Структура учебно-тренировочного занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

#### Подготовительная часть

*Главная цель подготовительной части* – организация и функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности - выполнению основной задачи учебно-тренировочного занятия, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части.

В ней используют строевые и порядковые, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, подвижные игры.

Упражнения следует проводить без больших пауз, в разнообразном сочетании, добиваясь разностороннего воздействия на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую и дыхательную системы организма.

Перед началом учебно-тренировочного занятия необходимо сообщить обучающимся задачи тренировки.

Норма нагрузка по энергозатратам подготовительной части составляет 15%.

*Задачи подготовительной части:*

- педагогическая подготовка (концентрация внимания);
- психологическая настройка (расклад, объяснение задач);
- функциональная настройка (повышение температуры тела, скорость сокращения мышц увеличивается до 20%).

С точки зрения физиологии различают два вида разминки: общую и специальную.

*Общая разминка* подготавливает к напряженной мышечной деятельности весь организм и, в частности, опорно-двигательный аппарат включает в себя простые и знакомые упражнения умеренной интенсивности.

*Целью специальной разминки* является подготовка спортсмена к специфической деятельности, которая с одной стороны, подведет организм к оптимальной функциональной готовности, скоординирует деятельность опорно-двигательного аппарата и нервной системы, а с другой – психологически настроит спортсменов на соответствующую работу.

*Спортивная разминка* включает в себя:

- упражнения динамического характера (5 мин.) на суставы и сухожилия мышц
- повторение упражнений 8-12 раз,
- упражнения статического характера (5-10 сек);
- бег умеренной интенсивности (3-10 мин), в зависимости от физической и функциональной подготовленности (ЧСС в пределах 120-160 уд/мин);
- упражнения, подводящие к основной части, но в интенсивности умеренной мощности.

ЧСС в конце подготовительной части должен быть на уровне 140-160 уд/мин (не должен превышать 160 уд/мин.), перед основной частью не более 100-110 уд/мин.

#### Основная часть

Направлена на решение задач учебно-тренировочного занятия, связанных с освоением и совершенствованием техники, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех. При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.

2. Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.

3. Динамика нагрузки в учебно-тренировочном занятии носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема учебно-тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени, норма нагрузки по энергозатратам – 70-75%.

#### Заключительная часть

Заключительная часть (5-10% времени) имеет своей *целью* постепенное снижение нагрузки и приведение организма спортсменов в относительно спокойное состояние, подготовку к последующей деятельности.

Однако здесь могут решаться и задачи совершенствования двигательных навыков на фоне утомления.

С помощью различных упражнений (строевых, на внимание и расслабление, дыхательных) создают условия для ускорения восстановительных процессов.

Это, как правило, упражнения с малой интенсивностью, несложные по координации.

Учебно-тренировочное занятие завершается анализом выполнения поставленных задач. Разбирают наиболее общие ошибки, намечают пути их устранения, определяют индивидуальные задания.

Норма нагрузки заключительной части по энергозатратам – 10%. ЧСС на конец занятия может быть на 15-20% выше от исходной величины.

Если ЧСС в конце занятия:

- 110-150 уд/мин – наблюдается незначительное утомление;
- 150-180 уд/мин – значительное утомление;
- 180-200 уд/мин – резкое утомление.

Учебно-тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе обучающихся и каждому борцу индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать обучающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно

больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда спортсмены упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения упражнений или увеличивая дистанцию.

*Методические принципы:*

1. Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3. Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4. Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки обучающегося, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме учебно-тренировочных средств.

5. Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс.

Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического учебно-тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6. Возрастающее количество нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7. Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Общие требования безопасности

*Общие требования безопасности:*

1. Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные для выполнения

при осуществлении учебно-тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

2. Учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-педагогического, медицинского и обслуживающего персонала;
- при наличии медицинского допуска у спортсменов к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с данными Правилами безопасности;
- все учебно-тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

*При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.*

*Требования безопасности во время проведения занятий:*

*Тренер-преподаватель, на которого приказом руководителя (или утвержденным расписанием) возложена ответственность за проведение данного мероприятия, обязан:*

- На протяжении всего учебно-тренировочного занятия, спортивного соревнования, спортивно-массового мероприятия находиться непосредственно на месте его проведения.
- Обеспечить безопасность жизни и здоровья обучающихся, освоение ими необходимых, обусловленных методикой тренировок, знаний, умений, навыков.
- Допускать к занятиям обучающихся, имеющих медицинскую справку или прошедших медицинский осмотр и прослушавших инструктаж по технике безопасности.
- Занятия проводить в соответствии с утвержденным расписанием занятий или графиком (положением, регламентом) проведения спортивных мероприятий.
- Обеспечить правильную и бережную эксплуатацию спортивного инвентаря и оборудования, перед учебно-тренировочным занятием проверить его надежность, функциональность, следить за соблюдением санитарных и других норм, безопасностью спортсменов, непосредственно на месте проведения учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования.
- В случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре спортсменов или спортивном оборудовании зала немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности, если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае прекратить занятие, сообщить об этом администрации учреждения.
- Принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения учебно-тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, спортивных соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил.
- В случае травмы, произошедшей на занятии, оказать доврачебную помощь пострадавшему; сообщить о случае администрации спортивной школы, медицинскому персоналу, в случае необходимости вызвать скорую медицинскую помощь.
- *Тренер-преподаватель обеспечивает* начало, проведение и окончание учебно-тренировочного процесса в следующем порядке:
  - тренер-преподаватель является в спортивный зал к началу тренировки. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается;

- производит построение и переключку учебно-тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие спортсмены к занятиям не допускаются;

- вход и выход обучающихся, проходящих спортивную подготовку из спортивного зала до конца занятий, допускается по разрешению тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель не допускает увеличение числа спортсменов в каждой группе сверх установленной нормы;

- тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за состоянием здоровья всех спортсменов. При выявлении плохого самочувствия спортсмена прекратить им выполнение заданий, организовать медицинскую помощь.

*Обязанности обучающихся:*

- являться на занятия без опоздания в дни и часы, указанные в утвержденном руководителем спортивной школы расписании;

- не оставлять без присмотра ценные вещи;

- своевременно, не реже двух раз в год, а также после перенесенного заболевания проходить медицинский осмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- строго соблюдать инструкции, сохранять внимание и выполнять задания тренера-преподавателя, не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятия или мероприятия;

- выходить за пределы места проведения занятия, уходить с занятия, мероприятия только с разрешения тренера-преподавателя;

- не толкаться, не кричать в спортивном зале, соблюдать дисциплину на тренировках и спортивных соревнованиях;

- не использовать в процессе тренировок запрещенные средства, медицинские стимуляторы (допинги), алкогольную продукцию;

- в случае неисправности инвентаря или оборудования незамедлительно сообщить тренеру-преподавателю, не пытаться самостоятельно устранить неисправность, не приступать к выполнению упражнения до исправления неполадок;

- бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению, соблюдать чистоту во всех помещениях.

*Требования безопасности в аварийных ситуациях*

• при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить учебно-тренировочный процесс и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

• тренировку продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования или инвентаря.

• при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.

• при получении спортсменом травмы, немедленно сообщить о произошедшем тренеру-преподавателю, при необходимости помочь, оказать первую помощь пострадавшему.

• при возникновении пожара или другой чрезвычайной ситуации в спортивном зале немедленно прекратить учебно-тренировочный процесс, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

### 1.2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия представлены в таблице 4



Таблица 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по	-	14	18	18

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
**ОБРАЗОВАНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ДЗЮДО И САМБО"**, Тимофеев Владислав  
Николаевич, Директор

07.08.23 13:09 (MSK)

Сертификат 60C7E4B863553DE16FA6629455E9E02A

	общей и (или) специальной физической подготовке			
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-		До 60 суток

### 1.2.3.3. Объем соревновательной деятельности

#### *Планируемые показатели соревновательной деятельности*

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в схватках. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является схватка, целью которой является одержать победу над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Соревновательные схватки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки борца и (или) его положения в рейтинге иных борцов группы), основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

К соревнованиям любого масштаба допускаются борцы с подготовкой не менее года. При допуске к соревнованиям следует ориентироваться на рекомендации, представленные в таблице нормативной части программы.

Основные показатели системы соревнований, планируемые в группах спортивной подготовки на этапах, отражены в таблице и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

#### *Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности*

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Для ведущих борцов страны основными могут быть Олимпийские игры, чемпионаты мира, Европы и России, международные турниры «Гран-при Иван Поддубный» и другие. Для начинающих борцов основными могут быть первенство ДЮСШ, первенство республики республиканские турниры. Именно в соответствии со сроками основных турниров надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена. Для участия в основных соревнованиях лицо, проходящее спортивную подготовку должно принять участие в отборочном турнире, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях.

Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности представлены в таблице 5

Таблица 5

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

### Соревновательная деятельность, тренировочные сборы и иные спортивные мероприятия

#### *Требования к организации соревновательной деятельности*

При участии команд и спортсменов в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним по различным видам, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, календарными планами всероссийских федераций по видам спорта, организации, осуществляющие спортивную подготовку, направляющие команды и спортсменов на соревнования, оплачивают расходы за счет и в пределах выделенных бюджетных ассигнований, а при их отсутствии за счет внебюджетных средств.

#### *Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:*

- ✓ соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- ✓ соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- ✓ выполнение плана спортивной подготовки;
- ✓ прохождение предварительного соревновательного отбора;
- ✓ наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- ✓ соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований. Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере

физической культуры и спорта.

#### *Порядок организации тренировочных сборов*

Тренировочные сборы - особая эффективная форма тренировочного процесса, связанная с максимальной концентрацией спортсмена на решении поставленных текущих тренировочных задач. Как правило, проведение сборов связано с выездом на удалённые тренировочные базы, обладающие необходимой для решения поставленных задач экологией и инфраструктурой. Но могут проводиться и на базе школы, при условии создания специальных условий для усиленной нагрузки или восстановления.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации тренировочных сборов приведенной в таблице.

#### 1.2.3.4. Иные виды (формы) обучения

Подполагается в ГБУ ДО ПК «СШОР по дзюдо и самбо» применение иных форм обучения – дистанционные технологии при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Использование дистанционных технологий не является основанием к исключению проведения учебно-тренировочных и практических занятий путем непосредственного взаимодействия тренера-преподавателя с обучающимися.

Для организации учебно-тренировочного процесса в форме дистанционного обучения рекомендуется тренерско-педагогическому составу, педагогическим работникам иметь соответствующий уровень подготовки, и специально оборудованное помещение с соответствующей техникой, позволяющий реализовывать дополнительную образовательную программу спортивной подготовки с использованием дистанционных технологий.

Организация работы дистанционного обучения регламентируется локальным актом учреждения.

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

Годовой учебно-тренировочный план – это основной документ, в котором распределены астрономические часы работы по этапам и годам спортивной подготовки в соответствии с соотношением видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба». Цифры учебно-тренировочного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в астрономических часах. Учебно-тренировочный план составлен на 52 недели учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, подлежит обязательному планированию и ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по спортивной борьбе.

В учебно-тренировочном процессе предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развитие специальных физических качеств, освоение сложных технических действий и достижение высоких спортивных результатов.

Учебно-тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с весовой категорией спортсмена, исключая соревновательные схватки с соперниками тяжелее, чем на три весовые категории.

При формировании пар для спарринга, должны быть учтены, наряду с полом, весом и уровнем готовности, психологические особенности партнёров.

Индивидуальный объем, и структура индивидуальных тренировочных занятий составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и

документ подписан заместителем директора в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется

личным тренером-преподавателем для каждого обучающегося и оформляется в документальном виде.

Годовой цикл подготовки борцов спортивной дисциплины «греко-римская борьба» спортивной школы делится на 6 мезоциклов:

- подготовительный мезоцикл (сентябрь),
- нагрузочный мезоцикл (октябрь-декабрь),
- малый восстановительный мезоцикл (январь),
- основной соревновательный мезоцикл (февраль-апрель),
- малый соревновательный мезоцикл (май-июнь),
- большой восстановительный мезоцикл (июль-август).

#### *Предельные учебно-тренировочные нагрузки*

Тренер-преподаватель использует большие и предельные величины учебно-тренировочной нагрузки на каждом новом этапе совершенствования спортивного мастерства предъявляя к организму спортсменов требования, близкие к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный и соревновательный) недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки.

#### **Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

Таблица 6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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		
1.	Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-62	45-54	36-42	26-32	18-26
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-20	16-23	18-25	20-25	23-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	6-8	6-9
4.	Техническая подготовка (%)	5-6	6-8	10-14	15-19	12-15	12-14
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-14	13-19	17-26	17-26	25-30	28-35
6.	Инструкторская и судейская	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ДЗЮДО И САМБО"**, Тимофеев Владислав Николаевич, Директор

07.08.23 13:09 (MSK)

Сертификат 60C7E4B863553DE16FA6629455E9E02A

	практика (%)						
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6	4-6	6-8	6-8	6-8

### 1.2.5. Календарный план воспитательной работ

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности обучающихся, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности.

Напряженная учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием греко-римской борьбой, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма.

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение обучающихся к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям Российского спорта.

*Нравственное воспитание* - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность, как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения.

Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с борцами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности, так и спортивного движения в целом.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение обучающимся социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочных

занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа. Тем не менее эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки борца. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность.

Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни.

При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением обучающегося.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание).

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения.

Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания - сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков.

Тренер-преподаватель должен помочь обучающемуся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в греко-римской борьбе и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании обучающихся с решением конкретных сегодняшних задач - овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное учебно-тренировочное задание.

Ведущее значение в воспитательной работе с обучающимися должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать учебно-тренировочный процесс, чтобы перед борцами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования.

Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

### Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<i>Профориентационная деятельность</i>			
1.			
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «спортивная борьба» (спортивная дисциплина – греко-римская борьба) и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	сентябрь-август
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование склонности к педагогической работе; - освоение навыков организации и проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - формирование навыка наставничества	сентябрь-август
<i>Здоровьесбережение</i>			
2.			
2.1.	Организация и проведение	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которого предусмотрено:</b>	сентябрь-август

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ДЗЮДО И САМБО", Тимофеев Владислав Николаевич, Директор

07.08.23 13:09 (MSK)

Сертификат 60C7E4B863553DE16FA66294570E02A



	мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта «Всемирный день борьбы со СПИДом», «Всемирный день борьбы с курением»; - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов)	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	сентябрь-август
2.3.	Профилактические мероприятия	- формирование потенциала общественного здоровья; преодоление, уменьшение факторов риска ( <i>тренинги и занятия по профилактике ВИЧ/СПИД</i> - индивидуальные беседы по профилактике правонарушений, употребления наркотиков, курения, алкоголя и т.д.	сентябрь-август
3.	<i>Патриотическое воспитание обучающихся</i>		
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 болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	- профориентационные беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые учреждением (ГБУ ДО ПК «СШОР по дзюдо и самбо»); - «Минута славы для юных спортсменов»; - «Мы за честный спорт!»; - Доска почета «Гордость школы» и др.	сентябрь-август
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных	Участие в: - физкультурных и спортивно-	сентябрь-август

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

	мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях, показательных выступлениях спортсменов); - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых	
3.3.	Правовое просвещение	- повышения правовой культуры и грамотности несовершеннолетних (мероприятия ко Дню конституции, Дню защиты детей и др.)	сентябрь-август
4.	<i>Развитие творческого мышления</i>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания, толерантности и взаимоуважения; - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - расширение общего кругозора юных спортсменов - правомерное поведение болельщиков;	сентябрь-август
4.2.	Участие конкурсных мероприятий	Участие в конкурсах рисунков и газет, посвященных памятным и праздничным событиям (День тренера, Новый год, День Победы, День народного единства и др.).	сентябрь-август
5.	Трудовое воспитание	Участие в субботниках по очистке территории учреждения и т.д.	сентябрь-октябрь, май-июнь

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике проведения допинга. Необходимы консультации у спортивного врача; также проводятся диспансерные исследования.

Мероприятия антидопинговой программы, в основном, проводятся среди спортсменов группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства и преследуют следующие цели:

- информирование у обучающихся общих основ фармакологического обеспечения в спорте;
- представление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- получение обучающимися конкретных знаний по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ДЗЮДО И САМБО"**, Тимофеев Владислав Николаевич, Директор

07.08.23 13:09 (MSK)

Сертификат 60C7E4B863553DE16FA662945259E02A

Круглогодично тренерско-преподавательским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации (утверждённое приказом Госкомспорта от 20.10.2003 № 837), обязательному антидопинговому контролю подлежат призёры, а также спортсмены, определенные по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Приём допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательные периоды.

Запрещённые вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета - 2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательные и вне соревновательные периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум - предупреждение, максимум - 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Основная цель реализации плана антидопинговых мероприятий – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

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

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей 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;

- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- 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.

Учёт информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

**План мероприятий направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним** представлен в Таблице 8.

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятий и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение осведомлённости обучающихся об опасности допинга для здоровья;</li> <li>- информирование обучающихся о запрещённых веществах;</li> <li>- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена (лекции, беседы, индивидуальные консультации)</li> </ul>	<b>В течении года</b>	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами (лекции, беседы, индивидуальные консультации)</li> <li>- формирование критического отношения к допингу (тренировочные программы)</li> </ul>	<b>В течении года</b>	Прохождение онлайн курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в образовательных семинарах;</li> <li>- контроль знаний антидопинговых правил (опросы и тестирование)</li> </ul>	<b>В течении года</b>	Прохождение онлайн курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

Принимать запрещённые вещества можно только в случае необходимости по состоянию здоровья после консультаций с врачом.

### 1.2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ олимпийского резерва является подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку, к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов-методистов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторскую и судейскую практику на последующих этапах спортивной подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Лица, проходящие спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) должны овладеть принятой дзюдо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приёмов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Спортсмены должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить тренировочное занятие, участвовать в судействе на соревнованиях. Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Лица, проходящие спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), должны научиться самостоятельно вести дневник: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, анализировать выступления в соревнованиях. Лица, проходящие спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства, должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приёмы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать лицам, проходящим спортивную подготовку на начальном этапе и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в разучивании отдельных упражнений и приёмов.

Таблица 9

Вид практики	Содержание практики
Инструкторская	Спортсмены подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят её по заданию тренера-преподавателя, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогают спортсменами младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Спортсмены самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводят тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Спортсмены знакомятся с документами планирования и учёта работы тренера-преподавателя.

<b>Судейская</b>	<p>Участие в судействе на соревнованиях в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.</p> <p>Участие в судействе в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного судьи, заместителя главного секретаря.</p> <p>Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.</p>
------------------	--

### *1.2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств на этапах спортивной подготовки.*

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера; проводится оценка функционального, биомеханического и психологического состояния организма спортсмена;

- этапное комплексное обследование (ЭКО) является формой контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО; этапное обследование может проводиться 3-4 раза в годичном тренировочном цикле;

- текущее обследование (ТО) проводится для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

### **Применение восстановительных средств**

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Начальный этап (первые 2 года обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

#### *Педагогические средства восстановления*

- планирование нагрузок и построение процесса подготовки;
- соответствие нагрузок возможностям обучающихся;
- соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки, периоду макроцикла;
- рациональная динамика нагрузки в структурных образованиях учебно - тренировочного процесса;
- планирование упражнений, занятий, микроциклов восстановительного характера;
- двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;
- рациональная разминка в занятиях и соревнованиях;
- рациональное построение заключительных частей занятий;
- режим жизни и спортивной деятельности;
- условия для тренировки;
- условия для отдыха;
- рациональное сочетание учебы (работы) с занятиями дзюдо;
- постоянное время тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха;
- недопущение спортсменов к тренировке и соревнованиям при наличии острых

заболеваний и хронических травм;

- учет индивидуальных особенностей дзюдоистов и другие.

При проведении учебно-тренировочных занятий с дзюдоистами следует уделять внимание рациональной организации подготовительной и заключительной частей. В подготовительной части это способствует более эффективному вработыванию, помогает достичь высокого уровня работоспособности в основной части. Рациональная организация заключительной части позволяет быстрее устранить признаки острого утомления.

### **Психологические средства восстановления**

При помощи психологических воздействий удастся эффективно снижать у спортсменов нервно-психическую напряженность, состояние психической угнетенности. Быстрее восстанавливать затраченную нервную энергию, формировать установку на эффективное выполнение тренировочных и соревновательных программ.

Психологические средства:

- специальные дыхательные упражнения;
- аутогенная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- мышечная релаксация;
- музыка;
- психологический микроклимат в группе;
- взаимоотношение с тренером и товарищами;
- положительная эмоциональная насыщенность спортивных занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий спортом и отдыха и другие.

Одним из важных направлений использования психологических средств восстановления и управления работоспособностью дзюдоистов является рациональное использование положительных стрессов (в случае достижения спортсменами побед) как повышение мотивации к тренировочной и соревновательной деятельности, ограждение от отрицательных стрессов.

### **Медико-биологические средства**

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур.

В группе медико-биологических средств различают гигиенические, физические, питание, фармакологические средства.

*Гигиенические средства:*

- рациональный и стабильный распорядок дня;
- полноценный сон и отдых;
- соответствие спортивной одежды и инвентаря условиям подготовки;
- состояние и оборудование спортивных сооружений.

*Физические средства:*

- массаж, баня;
- гидропроцедуры (души, ванны);
- электропроцедуры (электрофорез, миостимуляция);
- магнитотерапия и др.

*Фармакологические средства:*

- витамины и минеральные вещества;
- адаптогены растительного происхождения;
- лекарственные препараты, не являющиеся допинговыми и другие.

*Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами*

Восстановительные процедуры подразделяются на средства глобального, избирательного и общетонизирующего воздействия.

- Средства глобального воздействия своим влиянием охватывают все основные функциональные системы организма спортсмена: суховоздушная и парная баня, общий ручной массаж, гидромассаж и другие.

- Средства избирательного воздействия предполагают преимущественное влияние на отдельные функциональные системы и их звенья (мышечную систему, нервную систему).

- Средства тонизирующего воздействия - это мероприятия, не оказывающие глубокого воздействия на организм спортсмена (некоторые электропроцедуры, аэроионизация и другие).

В многолетней подготовке информация об использовании средств восстановления доводится спортсменам в процессе теоретической и психологической подготовки, на мероприятиях по воспитательной работе. Для каждого этапа подготовки может быть разработан план (Табл. 10).

Таблица 10

<b>Педагогические</b>	<b>Медико-биологические</b>	<b>Психологические</b>
<i>Оптимальный план тренировочного процесса:</i> - нагрузки, соответствующие функциональным возможностям; - оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки; - вариативность нагрузки; - рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения на другие виды деятельности	<i>Гигиенические:</i> - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований; - состояние и оборудование спортивных сооружений	<i>Психолого-педагогические:</i> - психологический климат в команде; - взаимопонимание с тренером; - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими
<i>Условия, способствующие ускорению восстановления:</i> - рациональный режим дня; - средства переключения (кино, театр, литература и т.д.); - прогулки и игры на свежем воздухе; - умеренная мышечная	<i>Физические:</i> - баня; - гидропроцедуры; - аэротерапия; - и др. <i>Питание:</i> - сбалансированность по энергетической ценности; - сбалансированность по	<i>Эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий:</i> - интересный и разнообразный досуг; - комфортные условия для тренировки и отдыха; - дыхательная гимнастика для регуляции



<p>деятельность.  <i>Рациональное планирование тренировочного занятия:</i>  - упражнения для быстрого снятия утомления;  - специальные упражнения для расслабления;  - выбор места тренировочного занятия;  - рациональная разминка перед тренировкой, рациональная заминка после тренировки</p>	<p>составу;  - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок;  - соответствие климатическим и погодным условиям.  <i>Фармакологические:</i>  - витамины и минеральные</p>	<p>психоэмоционального состояния организма</p>
--	--	--

### 1.3. Система контроля

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

Сроки и порядок для комплектования групп обучающихся по виду спорта «спортивная борьба» (спортивная дисциплина – греко-римская борьба) на каждом этапе спортивной подготовки определяется локальным актом учреждения в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 года № 10910).

На этапах спортивной подготовки для зачисления и перевода в группы необходимо учитывать:

*Медицинские требования:*

Желающие пройти спортивную подготовку, могут быть зачислено в учреждение, только при наличии медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям.

*Возрастные требования:*

Для эффективного прохождения спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «спортивная борьба», комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

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

- этап начальной подготовки – 7 лет;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 11 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – 14 лет.
- этап высшего спортивного мастерства – 16 лет.

Установление максимального возраста лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (спортивная дисциплина – греко-римская борьба), как основание к отчислению данного обучающегося из учреждения законодательством не предусмотрен.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

**На этапе начальной подготовки**

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная борьба» (спортивная дисциплина – греко-римская борьба);
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная борьба» (спортивная дисциплина – греко-римская борьба);
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная борьба» (спортивная дисциплина - греко-римская борьба);
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная борьба»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

*Рекомендации по организации и проведению контроля по видам спортивной подготовки*

В целях объективной оценки уровня подготовленности спортсменов тренерским советом создается комиссия из числа работников Организации, в которую входят: представители администрации, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели. К членам комиссии предъявляются требования к образованию и обучению в соответствии с требованиями профессиональных стандартов «Тренер-преподаватель» и «Инструктор-методист».

Персональный состав комиссии предлагается тренерским советом и утверждается приказом директора, не менее чем за месяц до начала проведения контрольных мероприятий. Количество членов данной комиссии должно быть нечетным, но не менее 3 человек.

При наличии нескольких видов спорта в Организации создается соответствующее количество профильных комиссий контроля по видам спортивной подготовки.

После выполнения контрольных упражнений и тестов, необходимых для получения экспертной оценки и собеседования, которые проводятся с целью определения уровня общей и специальной физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности, формируются рейтинги по каждому ожидаемому результату реализации программы спортивной подготовки и по общему итогу.

*Ознакомление с программой спортивной подготовки и проведение контрольных нормативов*

Спортсмены и их родители (законные представители) при зачислении обязаны быть ознакомлены с программой спортивной подготовки и иными локальными нормативными актами, регламентирующими спортивную подготовку. Организация не менее, чем за месяц до проведения контрольно-переводных нормативов уведомляет родителей (законных представителей) о сроках прохождения контрольно-переводных нормативов. Не позднее, чем за месяц до начала приема документов, Учреждение размещает информацию на своем информационном стенде и официальном сайте физкультурно-спортивной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (при

ее наличии)

Организация самостоятельно устанавливает количество контрольных упражнений и процент их выполнения спортсменами в течение прохождения этапа спортивной подготовки для того, чтобы считать спортсмена переведенным на следующий год этапа спортивной подготовки.

Например, по окончании этапа НП спортсмен считается переведенным на тренировочный этап, в случае соблюдения совокупности двух условий:

- выполнения им установленного количества контрольных упражнений по результатам прохождения этапа спортивной подготовки,
- имеющий мотивацию к дальнейшему продолжению спортивной деятельности, установленной по итогам посещения занятий.

#### *Подача и рассмотрение апелляции*

Совершеннолетние, поступающие в Учреждение, а также законные представители несовершеннолетних поступающих вправе подать письменную апелляцию по процедуре проведения индивидуального отбора (далее - апелляция) в апелляционную комиссию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов индивидуального отбора.

Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются поступающие либо законные представители несовершеннолетних поступающих, подавшие апелляцию. Для рассмотрения апелляции секретарь приемной комиссии направляет в апелляционную комиссию протоколы заседания приемной комиссии, результаты индивидуального отбора.

Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения индивидуального отбора в отношении поступающего. Данное решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии и оформляется протоколом. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса. Решение апелляционной комиссии доводится до сведения подавшего апелляцию поступающего или законных представителей несовершеннолетнего поступающего, подавших апелляцию, под подпись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения.

Повторное проведение индивидуального отбора проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности такого отбора в присутствии не менее чем двух членов апелляционной комиссии.

Подача апелляции по процедуре проведения повторного индивидуального отбора не допускается.

#### *1.3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.*

Реализация комплексного контроля, оценки результатов освоения Программы, учебно-тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности спортсменов по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Для оценки эффективности деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку, рекомендованы следующие критерии:

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся (контингента);
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ДЗЮДО И САМБО", Тимофеев Владислав  
Николаевич, Директор

07.08.23 13:09 (MSK)

Сертификат 60C7E4B863553DE16FA6629455E9E02A

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- результаты участия в спортивных соревнованиях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;
- качество выполнения спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;
- перевод (зачисление) спортсменов из организации, осуществляющей спортивную подготовку, в организации другого вида (например: ЦСП или УОР).

На этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;
- выполнение требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки определяется сенситивными периодами развития определенных физических качеств. Однако преимущественная направленность подготовки не исключает комплексное развитие физических качеств и спортивных способностей, которые являются ведущими в спортивной борьбе.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится врачебным контролем.

*Главная задача врачебного контроля* – обеспечение правильности и эффективности учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий. Врачебный контроль призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм спортсмена.

Врачебный контроль является обязательным условием предупреждения травматизма в процессе физического воспитания спортсмена.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям греко-римской борьбой и участию в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками - медицинской сестрой учреждения, врачами медицинских учреждений.

*Врачебно-педагогический контроль* – это исследование, проводимое совместно с врачом и тренером-преподавателем для того, чтобы определить, как воздействует на организм спортсмена учебно-тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

*Врачебно-педагогический контроль* предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий, во время спортивных сборов и спортивных соревнований.

*Врачебно-педагогический контроль включает:*

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия тренировок, соревнований на организм спортсмена;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;

- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнения правил безопасности.

В процессе врачебно-педагогических наблюдений решаются следующие *основные задачи*:

- изучение воздействий физических нагрузок на организм спортсмена с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена;
- определение состояния здоровья и функционального состояния организма обучающихся для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки;
- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации учебно-тренировочного процесса;
- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;
- оценка условий и организации учебно-тренировочных занятий.

Результаты врачебно-педагогического наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения тренера-преподавателя.

В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а также принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки.

#### *Контроль учебно-тренировочной деятельности*

Контроль учебно-тренировочной деятельности – процесс получения информации о влиянии занятий физическими упражнениями и спортом на организм спортсменов с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Практическая реализация такого контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий. Такие проверки позволяют вести систематический учет наиболее *важным направлениям*:

- степень освоения техники двигательных действий;
- уровень развития физических качеств;
- уровень освоения программного материала.

*К методам контроля учебно-тренировочного процесса относятся:*

- анкетирование спортсменов;
- анализ рабочей документации учебно-тренировочного процесса;
- тренерско-педагогические наблюдения во время занятий;
- регистрацию функциональных и других показателей; тестирование различных сторон подготовки.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по этапам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной

подготовки (физическая подготовка) проводятся в форме тестирования

*Методические указания по организации тестирования*

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решение серии этических и нравственных задач.

Для зачисления и перевода на этапы используют нормативы для определения общей и специальной физической подготовленности обучающихся (Табл. 11-14).

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»**

Таблица 11

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

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ДЗЮДО И САМБО", Тимофеев Владислав Николаевич, Директор

07.08.23 13:09 (MSK)

Сертификат 60C7E4B86353DE16FA6629438E9E02A

Таблица 12

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

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

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ДЗЮДО И САМБО", Тимофеев Владислав Николаевич, Директор

07.08.23 13:09 (MSK)

Сертификат 60C7E4B86353DE16FA6629455E9E02A

1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 8,2   9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 8,10   10,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36   15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11   +15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,2   8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215   180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 49   43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 15   -
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее -   20
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее 15   8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее 20
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее 47
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее 6,0
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее 7,0
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 6,3
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

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

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более -	9,50
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12,40	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 42	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ДЗЮДО И САМБО"**, Тимофеев Владислав Николаевич, Директор

07.08.23 13:09 (MSK)

Сертификат 60C7E4B863553DE16FA662945B9E02A



	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+13	+16
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,2	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			52	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			8,0	
2.5.				
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			9,0	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

#### **1.4. Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба» (греко-римская борьба)**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (спортивная дисциплина «греко-римская борьба») реализуется согласно составленному годовому учебно-тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утвержденному директором ГБУ ДО ПК «СШОР по дзюдо и самбо».

*Рабочая программа тренера-преподавателя* - это методический документ, в котором определены наиболее оптимальные и эффективные для конкретной группы обучающихся (учитывая возраст, этап спортивной подготовки) средства, методы и формы организации образовательного, воспитательного процессов в спортивной подготовке с целью получения запланированных результатов.

Распределение содержания программного материала на этапах спортивной подготовки представлены в таблицах 14 - 17.

#### **Примерный годовой учебно-тренировочный план для обучающихся групп начальной подготовки до года обучения**

Таблица 14

№ п/п	Вид подготовки													Итого часов
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1.	Общая физическая подготовка (час)	12	13	13	12	12	12	12	13	12	12	12	12	147

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ДЗЮДО И САМБО", Тимофеев Владислав Николаевич, Директор

07.08.23 13:09 (MSK)

Сертификат 60C7E4B863553DE16FA6629455E9E02A

2.	Специальная физическая подготовка (час)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	37
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка (час)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
5.	Тактическая подготовка (час)	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	16
6.	Теоретическая подготовка (час)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7.	Психологическая подготовка (час)	1	-	-	-	-	1	-	-	-	1	1	1	5
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (час)	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	2
9.	Инструкторская практика (час)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (час)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (час)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
12.	Восстановительные мероприятия (час)	-	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-	-	2
<b>Итого:</b>		<b>19</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>234</b>

**Примерный годовой учебно-тренировочный план для обучающихся групп начальной подготовки свыше года обучения**

Таблица 15

№ п/п	Вид подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (час)	12	13	15	15	13	18	18	17	15	15	14	15	180
2.	Специальная физическая подготовка (час)	4	4	4	4	5	5	5	6	5	4	4	4	54
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка (час)	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	18
5.	Тактическая подготовка (час)	5	4	3	3	2	-	-	-	3	3	3	2	28
6.	Теоретическая подготовка (час)	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
7.	Психологическая подготовка (час)	1	1	1	1	1	-	-	-	-	1	1	1	8
8.	Контрольные мероприятия	-	-	-	-	2	-	-	-	1	-	-	-	3

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ДЗЮДО И САМБО"**, Тимофеев Владислав Николаевич, Директор

07.08.23 13:09 (MSK)

Сертификат 60C7E4B863553DE16FA6629442E9E02A

	(тестирование и контроль) (час)													
9.	Инструкторская практика (час)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (час)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (час)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2	-	3
12.	Восстановительные мероприятия (час)	-	-	-	-	-	1	1	1	-	-	-	-	4
<b>Итого:</b>		<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

**Примерный годовой учебно-тренировочный план для обучающихся групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до трех лет обучения**

Таблица 16

№ п/п	Вид подготовки													Итого часов
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1.	Общая физическая подготовка (час)	19	20	20	19	18	21	22	23	19	20	19	20	<b>240</b>
2.	Специальная физическая подготовка (час)	7	7	7	7	6	8	9	9	7	7	7	7	<b>88</b>
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	1	1	1	2	2	-	-	-	-	1	1	1	<b>10</b>
4.	Техническая подготовка (час)	6	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	<b>58</b>
5.	Тактическая подготовка (час)	5	6	6	6	5	6	5	5	5	5	5	5	<b>64</b>
6.	Теоретическая подготовка (час)	2	2	2	2	2	-	-	-	2	2	2	1	<b>17</b>
7.	Психологическая подготовка (час)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	<b>13</b>
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (час)	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	<b>4</b>
9.	Инструкторская практика (час)	-	-	-	-	-	2	2	1	-	-	-	-	<b>5</b>
10.	Судейская практика (час)	1	-	1	-	1	-	-	-	1	-	-	1	<b>5</b>
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (час)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	<b>4</b>
12.	Восстановительные мероприятия (час)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>12</b>
<b>Итого:</b>		<b>43</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>520</b>

**Примерный годовой учебно-тренировочный план для обучающихся групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ДЗЮДО И САМБО"**, Тимофеев Владислав Николаевич, Директор

07.08.23 13:09 (MSK)

Сертификат 60C7E4B863553DE16FA6629455E9E02A

**обучения**

Таблица 17

№ п/п	Вид подготовки	Месяцы												Итого часов
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1.	Общая физическая подготовка (час)	24	23	23	24	23	25	25	26	24	23	24	23	<b>287</b>
2.	Специальная физическая подготовка (час)	8	8	8	8	8	11	11	12	8	8	8	8	<b>106</b>
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	-	2	2	2	2	-	-	-	-	2	-	2	<b>12</b>
4.	Техническая подготовка (час)	6	6	6	6	6	6	5	5	6	6	6	6	<b>70</b>
5.	Тактическая подготовка (час)	8	7	7	7	7	5	6	4	8	7	7	7	<b>80</b>
6.	Теоретическая подготовка (час)	2	2	2	2	2	-	-	-	2	2	2	2	<b>18</b>
7.	Психологическая подготовка (час)	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	<b>15</b>
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (час)	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	<b>4</b>
9.	Инструкторская практика (час)	-	-	-	-	-	2	2	2	-	-	-	-	<b>6</b>
10.	Судейская практика (час)	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	1	<b>6</b>
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (час)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	<b>4</b>
12.	Восстановительные мероприятия (час)	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	<b>16</b>
<b>Итого:</b>		<b>52</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>624</b>

В данной Программе изложен материал, отражающий тот или иной вид подготовки борцов, в соответствии с объемом предельных тренировочных нагрузок, планируемых на определенный этап обучения, содержания судейской и инструкторской практики, перечня основных мероприятий по учебно-тренировочной работе, план применения восстановительных средств, план физкультурно-спортивных мероприятий, система контроля и зачетные требования, контрольно-переводные нормативы по видам подготовки строго по годам обучения, в соответствии с режимом работы в ГБУ ДО ПК «СШОР по дзюдо и самбо».

В программе даны конкретные методические рекомендации и требования по организации и планированию тренировочной работы по спортивной подготовке, отбору и комплектованию групп, уровню развития физических, психофизиологических качеств и способностей занимающихся.

*Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:*

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

*Рекомендации по проведению тренировочных занятий*

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

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135 минут рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

обязательный комплекс упражнений (в разминке)	2 - 5 мин;
элементы акробатики	6 - 10 мин;
игры в касания	4 - 7 мин;
освоение захватов	6 - 10 мин;
упражнения на мосту	6 - 18 мин.

Оставшееся время урока может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы - оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1.

На занятиях различной продолжительности время на изучение приемов в минутах распределяется следующим образом:

**Примерное распределение учебного времени на занятиях по борьбе**

<i>Урок</i>	<i>Стойка</i>	<i>Партер</i>
60 мин	14 - 15 мин	5 - 6 мин

Данная схема распределения времени на различные виды заданий в тренировке является лишь ориентировочной наметкой и, по необходимости, может быть заменена тренером. Такой расклад времени наиболее продуктивен при организации занятий в группах отбора (первые 2 года), а также в переходном и в подготовительном периодах подготовки (учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования).

Начиная с 3-го года обучения процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и основного календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, учащиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим тренерам, преподавателям и организационным работникам следует постоянно помнить, что интенсификацию нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

В основу отбора учебного материала для начального обучения (особенно в первые два года) должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволит более объективно оценивать пригодность подростков к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п.

Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособления их к специфике единоборства, т.к. игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. Подчеркнем, что в данном случае речь идет не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Структура типового практического тренировочного занятия.

Тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса.

*Структура тренировочного занятия имеет три части:*

- Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности спортсменов, доведение до них стоящих задач и планов тренировки, общую и (или) специальную разминку;
- Основная часть (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки;
- Заключительная часть (5-10 % от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха допускается использование в подготовке методик водных и игровых видов спорта, а также атлетических упражнений.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по греко-римской борьбе осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

В спортивной школе, при проведении занятий, для оказания первой доврачебной помощи должен быть оборудован и работать медицинский кабинет. В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов.

Количество занимающихся не должно превышать норм установленных «Санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами СанПиН 2.4.4.1251-03» и количества рабочих мест в зале.

Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов при борьбе, отработке личной техники или работы на тренажерах. При составлении спарринг-пар и формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

Разница в спортивной квалификации спортсменов одной группы не должна превышать двух спортивных разрядов.

В ходе каждой тренировки тренер обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;

- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах;
- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности; при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Для участия в соревнованиях тренер-преподаватель обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а так же обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

Тренер-преподаватель несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок:

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по греко-римской борьбе.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух астрономических часов, в тренировочных группах - трех астрономических часов, при менее чем четырехразовых тренировочных занятиях в неделю, в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю - четырех астрономических часов, а при двухразовых занятиях в день - трех астрономических часов.

На всех этапах спортивной подготовки после 30 - 45 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений лиц, проходящих спортивную подготовку.

#### *Планирование спортивных результатов.*

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

В ходе осуществления тренировочного процесса необходимо организовывать проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль спортсменов проводят:

- в процессе тренировочных занятий для определения уровня готовности и оценки эффективности тренировки;
- при организации тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебный - педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля.

Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося греко-римской борьбой.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и ЭКО), этапные комплексные обследования, текущие обследования.

На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию, тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Тренер-преподаватель планирует тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы тренировочных занятий, принимая во внимание обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений и контроля вносятся соответствующие корректировки в планы тренировочного процесса.

*Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки*

Цель и основное содержание теоретического раздела программы спортивной подготовки определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса, безопасности его осуществления и формирования устойчивого интереса к греко-римской борьбе и воспитанию морально-волевых качеств:

- Гигиена, закаливание, питание и режим борца;
- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой;
- Физическая культура и спорт в РФ;

Документ подписан электронно-цифровой подписью



- Моральная и психологическая подготовка;
- Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена;
- Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж;
- Правила соревнований по спортивной борьбе;
- Физическая подготовка;
- Основы техники и тактики спортивной борьбы;
- Просмотр и анализ соревнований.

### **1.5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые условия**

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по спортивной борьбе.

*Требования к кадровому составу организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.*

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартам «Тренер-преподаватель, утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюст России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюст России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюст России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих (ЕКСД), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»

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

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

*Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки*

Организация учебно-тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, тренеров-преподавателей, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем; оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке в порядке и на условиях, установленных местными актами учреждения.

Минимальная экипировка борца греко-римского стиля состоит из борцовок, трико борцовского синего и красного цвета.

*Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки*

Таблица 18

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Ковер борцовский (12x12 м)	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (2x3 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Мат гимнастический	штук	18
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12

*Обеспечение спортивной экипировкой*

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	-	2	-
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
3.	Костюм	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

	размино чный		обучаю щегося								
4.	Кроссов ки для зала	пар	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	-	1	-
5.	Кроссов ки легкоатл етически е	пар	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	-	1	-
6.	Наколен ники (фиксато ры коленны х суставов )	комп лект	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Налокот ники (фиксато ры локтевы х суставов )	комп лект	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Трико борцовс кое	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1

*Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование тренерам-преподавателям:*

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Трико борцовское	штук	на 1 тренера	1	2
2.	Костюм спортивный	штук	на 1 тренера	1	2
3.	Кроссовки	пара	на 1 тренера	1	2
4.	Кроссовки для зала	пара	на 1 тренера	1	2

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по

индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

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

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

## 1.6. Список литературных источников

1. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие [Текст] / борьба; В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М.: Дивизион, 2010.
2. Гожин В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы [Текст] / В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
3. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Подливаев Б.А., Грузных Г.М. - Москва, «Советский спорт», 2004 год.- 188 стр.
4. Для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. Игуменов В.М. «Спортивная борьба» 1993г. «Просвещение»
5. Крупник Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие [Текст] / Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. - М.: Советский спорт, 2014.
6. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, Москва 2014
7. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125.
8. Семенов А.П. Греко-римская борьба. Учебник [Текст] / А.П. Семенов. – М.: Олимпия Пресс, 2005.
9. Силовая подготовка высококвалифицированных борцов греко-римского стиля. В.Б. Уруймагов, И.И. Иванов, Л.С. Дворкин; г. Краснодар, КГУФКСТ, -2009 г. – 148 стр.
10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная
11. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
12. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов [Текст] / Ю.А. Шахмурадов. – М.: Эпоха, 2011.
13. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс»

### *Перечень Интернет-ресурсов*

- 1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.
- 2.Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.wrestrus.ru>.
3. Официальный сайт FILA[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fila-official.com>.
- 4.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.
5. Фото-сайт о борьбе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.wrestlingarena.info>.
6. Спортивные ресурсы в сети Интернет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ДЗЮДО И САМБО", Тимофеев Владислав  
Николаевич, Директор**

07.08.23 13:09 (MSK)

Сертификат 60C7E4B863553DE16FA6629455E9E02A