

муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
Красноармейского района спортивная школа «Кировец»

## ПРИКАЗ

от «10» сентября 2024г.

№ 92

станция Полтавская

**О внесении изменений в приказ МАУ ДО КР СШ «Кировец»  
от 21 июля 2023 года № 74 «Об утверждении дополнительной  
образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта  
«спортивная борьба», разработанной в соответствии с требованиями  
федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта  
«спортивная борьба»**

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 года № 1091, с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 ноября 2023 года № 826, и на основании решения педагогического совета муниципального автономного учреждения дополнительного образования Красноармейского района спортивная школа «Кировец» от 02 сентября 2024 года, Протокол № 4 п р и к а з ы в а ю:

1. Внести в приказ МАУ ДО КР СШ «Кировец» от 21 июля 2023 года № 76 «Об утверждении дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», разработанной в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» следующие изменения:

1.1 Заменить по тексту приложения к приказу слова «с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1221» словами «с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 ноября 2023 года № 826» в соответствующих падежах;

1.12. исключить в пункте 2.4 приложения таблицы № 8 «Годовой учебно-тренировочный план» строки 8 и 9:

«

Наполняемость групп (человек)					
10-20	10-20	8-16	8-16	4-8	2-4

»;

1.3. пункт 3.1 раздела 3 «Система контроля» изложить в новой редакции:

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

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:

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

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная борьба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниям о правилах вида спорта «спортивная борьба»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Таблицу п. 4.2 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» изложить в новой редакции (Приложение).

2. Контроль за исполнением данного приказа возложить на заместителя директора Рыбникову Маргариту Александровну.

3. Приказ вступает в силу со дня его подписания.

И.о. директора  
МАУ ДО КР СШ «Кировец»



М.А. Рыбникова

Приложение к приказу  
 МАУ ДО КР СШ «Кировец» от 10.09.2024 г.  
 № 92

Таблица п. 4.2 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» МАУ ДО КР СШ «Кировец»

**Учебно-тематический план**

Виды спортивной подготовки	Темы по видам спортивной подготовки	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Укрепление здоровья и всестороннего физического развитие обучающихся	Сентябрь – август	Развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.
	Специальные физические качества: Повышение быстроты и силы.	Сентябрь - ноябрь	Использование акробатических упражнений, упражнений для укрепления мышц шеи, упражнений на мосту, упражнений в самостраховке, имитационных упражнений, упражнений с манекеном, упражнений с партнером, простейших видов борьбы, специализированных игровых комплексов.
	Специальные физические качества: Повышение скоростно-силовых качеств.	Декабрь - февраль	Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки.
	Специальные физические качества: Повышение выносливости.	Март - май	
	Специальные физические качества: Повышение гибкости и ловкости качеств.	Июнь - август	
	Техническая подготовка (до года подготовки)	Базовая фундаментальная техника: Основные положения в борьбе Базовая фундаментальная техника: Основные захваты в стойке и партере Базовая фундаментальная техника: Способы маневрирования	Январь - август Август - октябрь Ноябрь - январь

	Базовая техника: Различные варианты защиты	Июнь - август	Освоение и повторение различных вариантов защит от захватов ног, перемещений и удержаний на мосту.
Техническая подготовка (свыше года подготовки)	Техника вольной борьбы в партере	Сентябрь - август	Освоение и повторение переворотов скручиванием, переворотов забеганием, переворотов перекагом, переворотов переходом, переворотов накагом, контрприемов от переворотов.
	Техника вольной борьбы в стойке	Сентябрь - август	Освоение и повторение сваливаний сбиванием, бросков наклоном, бросков поворотом, переводов рывком, переводов нырком, бросков подворотом.
	Техника греко-римской борьбы в стойке:	Сентябрь - август	Освоение и повторение переворотов рывком, переводов вращением, переводов нырком, вертушек, бросков, сбиваний, скручиваний.
	Техника греко-римской борьбы в партере:	Сентябрь - август	Освоение и повторение переворотов рычагом, переворотов захватом, переворотов забеганием, переворотов скручиванием, переворотов переходом, переворотов накагом, переворотов прогибом, переворотов ключом, дожимов, накатов, бросков, уходов с моста.
	<i>Тактическая подготовка:</i>		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Подготовка к участию в соревнованиях	Сентябрь - август	Атакующие действия, связанные с выведением из равновесия, тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке, тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положений «мост», задания для учебных и учебно-тренировочных схваток.
	<i>Теоретическая подготовка:</i>		
	Краткий обзор развития спортивной борьбы (вольной и греко-римской) в России, в СССР.	Сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта «спортивная борьба». Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Классификация в спортивной борьбе.	Сентябрь	Классификация видов борьбы. Классификация и терминология технических действий в спортивной борьбе.
	Гигиена физической культуры и спорта. Личная гигиена спортсмена.	Октябрь - декабрь	Общее понятие о гигиене. Гигиенические требования к местам занятий, к тренировочному процессу. Распорядок дня. Уход за телом. Вредные привычки. Гигиенические знания и навыки, закаливание, водные процедуры. Режим и питание борца. Весовой режим. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	Октябрь - декабрь	Органы и системы органов человека. Опорно-двигательная система и ее значение.

	Врачебный контроль, самоконтроль.	Октябрь - декабрь	Принципы и основы организации врачебного контроля. Врачебно-физкультурные диспансеры и их роль в подготовке спортсменов к соревнованиям. Содержание и методы врачебного обследования. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Понятия о спортивной форме, тренировке, утомлении и перетренировке.
	Общая характеристика физических упражнений.	Декабрь - февраль	Сущность физических упражнений. Техника двигательных действий. Классификация физических упражнений. Условия, влияющие на результат упражнений.
	Общая и специальная физическая подготовка.	Декабрь - февраль	Условия для занятий физической подготовкой. Общая характеристика силы как физического качества. Абсолютная сила. Относительная сила. Силовая выносливость. Средства и методы воспитания силы. Общая характеристика выносливости как физического качества. Воспитание общей выносливости. Воспитание скоростной выносливости. Характеристика гибкости как физического качества. Методика воспитания гибкости.
	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	Февраль - март	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, повышение работоспособности, достижения высоких спортивных результатов.
	Физические качества борца.	Февраль - март	Общие представления и понятия о физических качествах борца. Влияние физических качеств на борьбу (сила, выносливость, скорость, гибкость, ловкость). Основные методы общей физической подготовки.
	Планирование спортивной тренировки.	Май	Исходные предпосылки (оперативные планы, текущие планы, перспективные планы). Оперативные планы тренировок (планирование одного занятия, формы организации занятий, структура занятия, содержание занятий).
	Правила соревнований.	Май	Характер и способы проведения соревнований. Взвешивание. Участники соревнований. Весовые категории. Обязанности и права участников. Состав судейской коллегии. Правила судейства. Оценка приемов и действий в схватке. Пассивность. Жесты судей.
	Разминка в спорте.	Май - июнь	Общие основы построения разминки. Структура и содержание разминки. Особенности разминки перед схваткой.

	Основы техники спортивной (вольной и греко-римской) борьбы.	Май - июнь	Понятие о технике спортивной борьбы. Значение техники в совершенствовании мастерства борца. Основные положения в борьбе.
	Места занятий, оборудование и инвентарь, техника безопасности.	Июль - август	Спортивная одежда и обувь борца. Оборудование спортивного зала. Уход за оборудованием и инвентарем.
	Предупреждение травм, оказание первой помощи.	Июль - август	Виды повреждений у борцов. Причины и факторы травматизма в Спортивной борьбе. Профилактика травматизма (правила поведения в спортивном зале). Первая помощь при травмах.
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	Май - август	Цели и задачи комплекса ГТО Структура и содержание комплекса ГТО. Необходимые требования для школьников 7-10 лет. Выполнение норм комплекса ГТО. Награждение значками и вручение удостоверений.
	<i>Психологическая подготовка:</i>		
	Требования к уровню психической подготовленности борца (носит индивидуальный характер).	Сентябрь - август	Привитие устойчивого интереса к занятиям физической культурой, развитие коммуникативных свойств личности, совершенствование эмоциональных свойств личности и развития интеллектуальных способностей юных спортсменов, воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива, развитие способности управлять эмоциями: обучение приемам саморегуляции, воспитание волевых качеств.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Первичное обследование при поступлении	Сентябрь - август	Комплексное изучение состояния организма, применения функциональных методов обследования в условиях динамических (по времени) наблюдений (при поступлении и в течение учебно-тренировочного года)
	Прохождение углубленных медицинских обследований	Сентябрь - август (согласно графика)	
	Прохождение дополнительных обследований после перенесенных заболеваний и травм обучающихся	Сентябрь - август	
	Прохождение текущих обследований	Сентябрь - август	
	Прохождение срочного контроля	Сентябрь - август	
Участие в спортивных соревнованиях	Участие в официальных спортивных соревнованиях	Сентябрь - август	Направление на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий

	Получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд)	Сентябрь - август	(начиная с четвертого года спортивной подготовки).
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
Общая физическая подготовка	Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей обучающихся по повышению функциональных возможностей их организма	Сентябрь	Применение широкого комплекса общеразвивающих упражнений, строевые упражнения, упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата плечевого пояса и рук, упражнения для развития мышц туловища, упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног, упражнения с гимнастическими палками, упражнения с медицинскими мячами, упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения в равновесии.
	Развитие выносливости	Июнь - август	
	Развитие скоростно-силовых качеств	Январь - март Апрель - май	
	Развитие силы	Июнь - август	
	Развитие гибкости и ловкости	Июнь - август	
	Специальные физические качества: Повышение быстроты и силы.	Сентябрь - декабрь	Использование упражнений для развития скоростно-силовых способностей, акробатических упражнений, упражнений для укрепления мышц ног, упражнений на мосту, упражнений в самостраховке, имитационных упражнений, упражнений с манекеном, упражнений с партнером, круговой тренировки, специализированных игровых комплексов. Повторение упражнений, применяющихся на предыдущем этапе подготовки.
	Специальные физические качества: Повышение выносливости.	Январь - март	
Специальные физические качества: Повышение гибкости и ловкости качеств.	Апрель - июнь Июль - август		
Техническая подготовка	<b>До трех лет обучения:</b> Техника вольной борьбы в партере	Сентябрь - август	Освоение основных способов маневрирования в разных стойках, с различными захватами, в различных взаимоположениях. Повторение переводов рывком, переводов нырком, сваливаний сбиванием, бросков наклоном, бросков поворотом, бросков подворотом, и прогибом. Совершенствование переводов рывком, переводов нырком, переводов вращением, переводов выседом, бросков наклоном, бросков подворотом, бросков поворотом, бросков прогибом,



			<p>сваливаний сбиванием, сваливаний скручиванием, проходов в ноги, а также защит и контрприемов от них.</p> <p>Повторение пройденного материала в условиях соревнований.</p> <p>Освоение основных способов маневрирования с различными захватами, в различных взаимоположениях.</p> <p>Повторение переворотов скручиванием, переворотов забеганием, переворотов перекатом и переходом, переворотов накатом и прогибом</p> <p>Совершенствование переворотов скручиванием, переворотов разгибанием, переворотов переходом, переворотов накатом, переворотов прогибом, а также защит и контрприемов от них, различных комбинаций.</p> <p>Повторение пройденного материала в условиях соревнований.</p>
Техника вольной борьбы в стойке	Сентябрь - август		<p>Изучение приемов в стойке, приемов в партере, приемов с подготовками, защиты против приемов, контрприемов, комбинаций приемов,</p> <p>Отработка приемов, защиты и контрприемов, комбинаций приемов</p> <p>Учебные и тренировочные схватки</p>
Техника греко-римской борьбы	Сентябрь - август		
<b>Свыше трех лет обучения:</b>			
Техника вольной борьбы в партере	Сентябрь - август		<p>Освоение основных способов маневрирования в разных стойках, с различными захватами, в различных взаимоположениях.</p> <p>Повторение переводов рывком, переводов нырком, сваливаний сбиванием, бросков наклоном, бросков поворотом, бросков вращением, бросков подворотом, и прогибом</p> <p>Совершенствование переводов рывком, переводов нырком, переводов вращением, переводов выседом, бросков наклоном, бросков подворотом, бросков поворотом, бросков прогибом, сваливаний сбиванием, сваливаний скручиванием, проходов в ноги, а также защит и контрприемов от них.</p> <p>Повторение пройденного материала в условиях соревнований.</p>
Техника вольной борьбы в стойке	Сентябрь - август		<p>Освоение основных способов маневрирования с различными захватами, в различных взаимоположениях.</p> <p>Повторение переворотов скручиванием, переворотов забеганием, переворотов перекатом и переходом, переворотов накатом и прогибом</p>

			<p>Совершенствование переворотов скручиванием, переворотов разгибанием, переворотов переходом, переворотов накатом, переворотов прогибом, переворотов перекагом, а также защит и контрприемов от них, различных комбинаций.</p> <p>Повторение пройденного материала в условиях соревнований.</p> <p>Изучение приемов в стойке, приемов в партере, приемов с подготовками, защиты против приемов, контрприемов, комбинаций приемов,</p> <p>Отработка приемов, защиты и контрприемов, комбинаций приемов. Учебные и тренировочные схватки</p>
<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p><i>Тактическая подготовка:</i></p> <p>Базовая тактика</p>	<p>Сентябрь - август</p>	<p>Изучение благоприятных положений для проведения приемов, контрприемов, комбинаций в процессе освоения технических действий, использование благоприятных положений для проведения контрприемов, комбинаций в процессе совершенствования техники и тактики борьбы в специальных упражнениях, тренировочных схватках, изучение благоприятных положений для связи данного приема с другими в комбинацию, тактика ведения схватки, составление плана схватки с известным соперником и его реализация, тренировочные задания по решению эпизодов поединка, тактика выступления в соревнованиях.</p>
	<p><i>Теоретическая подготовка:</i></p> <p>Краткий обзор развития борьбы в РФ.</p> <p>Опорно-двигательный аппарат и движения.</p> <p>Физиологическая характеристика различных видов мышечной деятельности.</p> <p>Роль и место специальной силовой подготовки в процессе становления спортивного мастерства борцов.</p>	<p>Сентябрь</p> <p>Сентябрь</p> <p>Сентябрь</p> <p>Октябрь - ноябрь</p>	<p>Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединенный мир борьбы» (UNITED WORLD WRESTLING), ранее ФИЛА (FILA).</p> <p>Мышцы, их строение и функции. Работа мышц. Управление движением. Утомление. Значение физических упражнений для формирования системы опоры и движения.</p> <p>Позы тела и мышечная деятельность. Классификация физических упражнений. Движения циклического характера. Ациклические движения. Нестандартные физические упражнения.</p> <p>Закономерности функционального совершенствования движений спортсмена. Структурные закономерности физической подготовленности борцов. Воспитание силовой</p>

			(мышечной) выносливости. Воспитание быстроты. Воспитание ловкости.
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	Октябрь - ноябрь		Необходимые требования для школьников 11-14 лет. Выполнение норм комплекса ГТО.
Основы современной методики развития силы в процессе тренировки.	Декабрь - январь		Общие положения современной методики силовой подготовки спортсмена. Системное применение средств специальной силовой подготовки. Принципиальные установки к организации специальной силовой выносливости спортсменов.
Гигиена воздуха.	Декабрь - январь		Физические свойства воздуха. Климат и погода. Химический состав воздуха. Вредные газы и санитарная охрана окружающей среды. Механические примеси воздуха.
Общие физиологические закономерности (принципы) занятий физической культурой и спортом.	Март - апрель		Пороговые тренирующие нагрузки. Два основных функциональных эффекта тренировки. Специфичность тренировочных эффектов. Обратимость тренировочных эффектов. Тренируемость.
Тенденции функционирования системы многолетней подготовки в спортивной борьбе.	Февраль - март		Спортивная борьба как часть общественного явления «физическая культура». Характеристика видов упражнений физической культуры. Особенности спортивной борьбы и виды подготовки в ней. Методология многолетней подготовки в спортивной борьбе.
Цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной подготовки.	Февраль - март		Цель и задачи спортивной подготовки. Средства спортивной подготовки. Методы спортивной подготовки. Специфические принципы спортивной подготовки. Дидактические принципы и их использование в системе подготовки спортсменов.
Система спортивных соревнований.	Апрель - май		Соревнования в олимпийском спорте. Виды спортивных соревнований. Регламентация и способы проведения соревнований. Определение результатов в соревнованиях. Соревнования в системе подготовки спортсменов.
Сила и силовая подготовка.	Апрель - май		Режимы работы мышц, виды силовых качеств и направления силовой подготовки. Методы силовой подготовки. Развитие максимальной силы. Развитие скоростной силы. Развитие силовой выносливости.
Планирование тренировки.	Июнь - август		Планирование тренировочного дня. Планирование микроциклов. Тренировочные микроциклы. Мясниковые микроциклы.

	Комплексный контроль в подготовке борцов.	Июнь - август	Методы определения нормативных показателей в тренировке юных спортсменов. Методика расчета норм физической подготовленности и функционального состояния. Индивидуальная оценка комплекса тестов.
	<i>Психологическая подготовка</i>		
Основы формирования психических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений в спортивной борьбе.	Сентябрь - август	Создание условий для сплочения спортивного коллектива как основы формирования нравственных качеств спортсмена (осуществление наставничества, взаимопомощи, создание товарищеского микроклимата), оптимизация восстановительных процессов и общего состояния спортсмена средствами психорегулирующих воздействий, саморегуляции и самовоспитания. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям: осознание обучающимися задач на предстоящие соревнования, изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность, температура и т.п.), изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей, осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент, преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями, формирование твердой уверенности в своих силах и возможности выполнения поставленных задач в предстоящих соревнованиях.	
Инструкторская и судейская практика	Терминология вида спорта «спортивная борьба».	Сентябрь - ноябрь	Овладение элементарными умениями и навыками ведения учебно-тренировочной работы и судейства соревнований.
Построение учебно-тренировочного занятия	Сентябрь - ноябрь		
Проведение комплексов физических упражнений	Проведение комплексов физических упражнений	Сентябрь - ноябрь	
Проведение комплексов физических упражнений	Декабрь - январь		
Проведение комплексов контрольных упражнений	Проведение комплексов контрольных упражнений	Декабрь - январь	
Проведение учебно-тренировочных занятий	Февраль - апрель		

	<p>Учебно-тренировочные занятия в условиях самостоятельной подготовки.</p> <p>Составление конспектов учебно-тренировочных занятий.</p> <p>Причины спортивного травматизма</p> <p>Восстановление после физических нагрузок.</p> <p>Присвоение спортивных разрядов в соответствии с ЕВСК</p> <p>Правила вида спорта «спортивная борьба».</p> <p>Судейская практика при проведении спортивных соревнований.</p>	<p>Февраль - апрель</p> <p>Февраль - апрель</p> <p>Май - июнь</p> <p>Май - июнь</p> <p>Июль - август</p> <p>Июль - август</p> <p>Июль - август</p>	
<p>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</p>	<p>Первичное обследование при поступлении</p> <p>Прохождение углубленного медицинского обследования</p> <p>Прохождение дополнительного обследования после перенесенных заболеваний и травм обучающихся</p> <p>Прохождение текущего обследования</p> <p>Прохождение срочного контроля</p>	<p>Сентябрь - август</p> <p>Сентябрь - август (согласно графика)</p> <p>Сентябрь - август</p> <p>Сентябрь - август</p> <p>Сентябрь - август</p>	<p>Комплексное изучение состояния организма, применения функциональных методов обследования в условиях динамических (по времени) наблюдений (при поступлении и в течение учебно-тренировочного года)</p>
<p>Участие в спортивных соревнованиях</p>	<p>Формирование навыков в соревновательной деятельности</p> <p>Получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд)</p>	<p>Сентябрь - август</p>	<p>Направление на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.</p>

### Этап совершенствования спортивного мастерства

Общая физическая подготовка	Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей обучающихся по повышению функциональных возможностей их организма	Сентябрь - ноябрь	Применение широкого комплекса общеразвивающих упражнений, строевых упражнений, упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса, упражнений для развития мышц ног, упражнений для развития мышц туловища, общеразвивающих упражнений с предметами, общеразвивающих упражнений без предметов, упражнений из других видов спорта: ходьба на лыжах, спортивные подвижные игры, бег по пересечённой местности, бег по стадиону, работа со штангой.
	Совершенствование выносливости	Декабрь - февраль	
	Совершенствование скоростно-силовых качеств	Март - апрель	
	Совершенствование силы	Май - июнь	
	Совершенствование гибкости и ловкости	Июль - август	
Специальная физическая подготовка	Специальные физические качества: Координационные способности.	Сентябрь - декабрь	Применение широкого комплекса акробатических упражнений, упражнения для укрепления мышц ног, упражнения на мосту, упражнения в самостраховке, имитационные упражнения, упражнения с манекеном, упражнения с партнером.
	Специальные физические качества: Специальная выносливость.	Январь - апрель	Различные варианты круговых тренировок.
	Совершенствование специальных физических качеств: Скоростно-силовые способности	Май - август	
Техническая подготовка	Техника вольной и греко-римской борьбы в стойке:	Сентябрь - август	Изучение кустового метода построения комбинаций приемов из различных положений борца с различными захватами. Повторение базовой техники в условиях маневрирования в разных стойках, с различными захватами, в различных взаимоположениях, повторение различных комбинаций приемов, завершающихся различными видами бросков, переводов, сваливанием, сбиванием, скручиванием. Совершенствование комбинаций приемов. Повторение пройденного материала в условиях соревнований.
	Техника вольной и греко-римской борьбы в партере:	Сентябрь - август	Повторение базовой техники и удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту в условиях маневрирования с различными захватами, в различных взаимоположениях, повторение различных комбинаций приемов, завершающихся различными видами бросков, переводов. Совершенствование комбинаций приемов. Повторение пройденного в условиях соревнований.

<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p><i>Тактическая подготовка:</i> Решение различных тактических задач.</p>	<p>Сентябрь - август</p>	<p><i>Тренировочные задания:</i> - борьба за захват и площадь ковра в стойке; - захваты ноги (ног); - подводящие специально-подготовительные упражнения для совершенствования СТТД; - тренировочные схватки по заданию; - оптимизация технико-тактического арсенала при смене противником стилей борьбы.</p>
	<p><i>Теоретическая подготовка:</i> Краткий обзор развития борьбы в России</p>	<p>Сентябрь - ноябрь</p>	<p>Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединенный мир борьбы» (UNITED WORLD WRESTLING), ранее ФИЛА (FILA).</p>
	<p>Краткие сведения о строении и функциях организма человека.</p>	<p>Сентябрь - ноябрь</p>	<p>Общие сведения о пищеварении. Всасывание продуктов переваривания пищи. Печень и ее функции. Влияние мышечной работы на деятельность пищеварительных органов. Обмен веществ, его сущность. Обмен энергией.</p>
	<p>Физиологическое обоснование массовых форм физических упражнений.</p>	<p>Сентябрь - ноябрь</p>	<p>Значение физических упражнений в условиях современной жизни. Влияние физических упражнений на двигательные и вегетативные функции. Физиологическое обоснование утренних физических упражнений.</p>
	<p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	<p>Декабрь - январь</p>	<p>Необходимые требования для школьников 15-18 лет. Выполнение норм комплекса ГТО.</p>
	<p>Закаливание, режим и питание борца.</p>	<p>Декабрь - январь</p>	<p>Виды закаливания. Закаливание в спортивной практике. Калорийность пищевых рационов. Режим питания. Особенности питания в связи с климатом.</p>
	<p>Психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсмен.</p>	<p>Декабрь - январь</p>	<p>Качество психики и направления психологической подготовки. Формирование мотивации к занятиям спортом. Волевая подготовка, Идеомоторная тренировка. Управление стартовыми состояниями.</p>
	<p>Физиологические основы формирования двигательных навыков и обучения спортивной технике.</p>	<p>Февраль - апрель</p>	<p>Условные рефлексы в механизме формирования произвольных рефлексов. Этапы формирования двигательных навыков. Автоматизация двигательных навыков. Организация двигательной деятельности.</p>

	Спортивная тренировка как многолетний процесс.	Февраль - апрель	Стадия базовой подготовки. Стадия максимальной реализации спортивных возможностей. Предкульминационный этап. Этап высших достижений. Стадия спортивного долголетия.
	Комплексный контроль в подготовке борцов.	Февраль - апрель	Основы комплексного контроля. Контроль технической и физической подготовленности, психологического и функционального состояния борцов. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Медико-биологический контроль.
	Внутренние факторы в системе подготовки борцов.	Май - июнь	Виды бань, их влияние на восстановительные процессы в организме спортсмена.
	Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов	Май - июнь	Утомление и восстановление при напряженной мышечной деятельности. Функциональная активность при продолжительной работе, утомление и восстановление при нагрузках различной направленности.
	Структура многолетнего процесса спортивного совершенствования	Май - июнь	Общая структура многолетней подготовки и факторы, ее определяющие. Особенности построения подготовки на различных этапах многолетнего совершенствования.
	Питание и пищевые добавки в системе подготовки спортсменов.	Июль - август	Общие основы рационального питания спортсменов. Потребление углеводов, жиров, белков. Витамины, минералы. Стимуляторы растительного происхождения. Питание и масса тела.
	Основы управления в системе подготовки спортсменов.	Июль - август	Цель, объект и виды управления. Этапное управление. Текущее управление. Оперативное управление.
	<i>Психологическая подготовка:</i>		
	Формирование психических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений в спортивной борьбе.	Сентябрь - август	Формирование активной жизненной позиции у спортсменов, воспитание единства слова и дела, непримиримости к проявлениям недисциплинированности, равнодушия и эгоизма, применение комплексов методов психорегуляции.
Инструкторская и судейская практика	Терминология вида спорта «спортивная борьба».	Сентябрь - октябрь	Подготовка обучающихся роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и спортивных соревнований в качестве спортивных судей.
	Построение учебно-тренировочного занятия	Сентябрь - октябрь	
	Проведение комплексов контрольных упражнений	Ноябрь - январь	
	Проведение комплексов физических упражнений	Ноябрь - январь	



	<p>Учебно-тренировочные занятия по индивидуальному плану спортивной подготовки</p> <p>Учебно-тренировочные занятия в условиях самостоятельной подготовки</p> <p>Составление конспектов учебно-тренировочных занятий</p> <p>Причины спортивного травматизма</p> <p>Восстановление после физических нагрузок.</p> <p>Обязанности главного судьи, секретаря спортивных соревнований при организации и проведении спортивных мероприятий</p> <p>Присвоение квалификационной категории спортивного судьи.</p>	<p>Ноябрь - январь</p> <p>Февраль - март</p> <p>Февраль - март</p> <p>Апрель</p> <p>Май - август</p> <p>Май - август</p> <p>Май - август</p>	
<p>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</p>	<p>Первичное обследование при поступлении</p> <p>Прохождение углубленных медицинских обследований</p> <p>Прохождение дополнительных обследований после перенесенных заболеваний и травм обучающихся</p> <p>Прохождение текущих обследований</p> <p>Прохождение срочного контроля</p>	<p>Сентябрь - август</p> <p>2 раза в год согласно графика</p> <p>Сентябрь - август</p> <p>Сентябрь - август</p> <p>Сентябрь - август</p>	<p>Комплексное изучение состояния организма, применения функциональных методов обследования в условиях динамических (по времени) наблюдений (при поступлении и в течение учебно-тренировочного года)</p>
<p>Участие в спортивных соревнованиях</p>	<p>Участие в официальных спортивных соревнованиях</p> <p>Присвоение (подтверждение) спортивного разряда "кандидат в мастера спорта"</p>	<p>Сентябрь - август</p> <p>Сентябрь - август</p>	<p>Направление на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.</p>