

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНО-АДАПТИВНАЯ ШКОЛА
СУРДЛИМПИЙСКОГО И ПАРАЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

ПРИНЯТО

Педагогический совет

АУ ДО РБ «РСАШ СПР»

Протокол № 2

от «21» июня 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 87

от «21» июня 2023 г.

Директор АУ ДО РБ «РСАШ СПР»

Б.Б. Цыренжапов



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ГЛУХИХ»

Дисциплина: Вольная борьба

разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 22 ноября 2022 г. № 1051).

Срок реализации программы: бессрочно

Составители программы:

Самбуев Б.П. – тренер-преподаватель по АФК и АС

Батомункуев Б.Б. – тренер-преподаватель по АФК и АС

Андронов С-Д.Д. – тренер-преподаватель по АФК и АС

Цындымеев Г.Д. – тренер-преподаватель по АФК и АС

Жанчиков М.Н. - тренер-преподаватель по АФК и АС

Базарханова С.К. – заместитель директора

Цыбенжапова Ч.Ц. – инструктор-методист по АФК и АС

Рецензент:

Дагбаев Б.В. - к.п.н., доцент Кафедры спортивных дисциплин и туризма

г. Улан-Удэ

2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «О физической культуре в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ; с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» от 22.11.2022 г. № 1051; с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», приказ Министерства спорта от 21.12.2022 №1307; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 г. № 999 (с изменениями от 07.07.2022г. приказ министерства спорта РФ № 575); Уставом и локальными актами автономного учреждения дополнительного образования Республики Бурятия «Республиканская спортивно-адаптивная школа сурдлимпийского и паралимпийского резерва» (далее – АУ ДО РБ «РСАШ СПР»).

Разработчики программы:

Батомункуев Б.Б. - тренер-преподаватель по АФК и АС

Самбуев Б.П. – тренер-преподаватель по АФК и АС

Андренов С-Д.Д. – тренер-преподаватель по АФК и АС

Цындымеев Г.Д. – тренер-преподаватель по АФК и АС

Жанчиков М.Н. - тренер-преподаватель по АФК и АС

Базарханова С.К. – заместитель директора

Цыбенжапова Ч.Ц. – инструктор-методист по АФК и АС

Содержание

1	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	5
1.1.	Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» дисциплина-вольная борьба	5
2	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	6
2.1.	Сроки реализации Программы	6
2.2.	Объем Программы	7
2.3.	Виды и формы обучения	8
2.4.	Режим учебно-тренировочной работы	12
2.5.	Воспитательная работа	14
2.6.	Программный материал, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	19
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
3	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	24
3.1.	Требования к результатам реализации Программы	24
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	27
3.3.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	31
4	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	34
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки	34
4.1.1.	Материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки до одного года	34
4.1.2.	Материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки свыше одного года (2-4 год обучения)	37
4.2.	Программный материал учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	41
4.2.1.	Материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (1 год обучения)	41
4.2.2.	Материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (свыше года)	45
4.3.	Материал для учебно-тренировочных занятий на этапе	50

	совершенствования спортивного мастерства	
4.4.	Материал для учебно-тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства	54
5	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «СПОРТ ГЛУХИХ» ДИСЦИПЛИНА -ВОЛЬНАЯ БОРЬБА	58
5.1.	Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих» дисциплина-вольная борьба	58
5.2.	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	62
6	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	64
6.1.	Материально технические условия реализации Программы	64
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	66
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	68
7	ПРИЛОЖЕНИЯ	69

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» дисциплина-вольная борьба

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт глухих» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке вольная борьба с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. № 1051 (далее – ФССП).

Целью 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.

Для достижения основной цели подготовки обучающихся на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных **задач**:

На тренировочном этапе:

- социальная адаптация и интеграция;
- участие в соревнованиях;
- положительная тенденция социализации обучающегося;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с Программой;
- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- социализация обучающегося;
- углубленная физическая реабилитация.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- демонстрация высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- высокая социализация обучающегося;
- углубленная физическая реабилитация.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по дисциплинам вида спорта глухих, содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Сроки реализации Программы

В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки продолжительность спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), на этапе совершенствования спортивного мастерства) и этапе высшего спортивного мастерства не ограничена.

На этап начальной подготовки зачисляются лица с 10 лет, желающие заниматься вольной борьбой и они не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки с 12 лет и они должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе. Обучающиеся должны иметь спортивный разряд не ниже третьего спортивного.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся с 14 лет и они должны иметь спортивный разряд (звание) не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической подготовке и техническому мастерству для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 18 лет и они должны иметь спортивное звание не ниже Мастера спорта России, успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической подготовке и техническому мастерству для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 1.

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов	Возрастные границы лиц, проходящих	Наполняемость (человек)
-----------------------------	------------------------	------------------------------------	-------------------------

	спортивной подготовки (лет)	спортивную подготовку (лет)		
Этап начальной подготовки	Не ограничивается	От 10	до года	от 9
			свыше года	от 8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Не ограничивается	От 12	до года	от 6
			второй и третий годы	от 5
			четвертый и последующий годы	от 4
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	От 14	от 2	
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	От 18	от 1	

Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются:

- уровнем общей и специальной физической подготовленности;
- состоянием здоровья;
- уровнем спортивных результатов;
- выполнением объемов тренировочных нагрузок.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по дисциплине «вольная борьба», прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

2.2. Объем Программы

Таблица №2

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 года	Свыше года		
Количество часов в неделю	4.5-6	6-8	12-14	14-16	18-22	24-32
Общее количество часов в год	234- 312	312- 416	624- 728	728- 832	936-1142	1248-1664

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач этапа подготовки.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х академических часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х академических часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов

2.3. Виды (формы) обучения

Тренировочный процесс в учреждении проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные мероприятия представлены в таблице №3.

Таблица №3

№	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 общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
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 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-	-	До 60 суток		

	тренировочные мероприятия		
--	---------------------------	--	--

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной спортивной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы обучающегося, целесообразно определять ранг соревнований по значимости и месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности представлены в таблице № 4.

Таблица №4

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			
Для спортивной дисциплины «вольная борьба»					
Контрольные	1	1	4	5	6
Отборочные	-	-	2	2	3
Основные	-	-	2	2	3

2.4. Режим учебно-тренировочной работы

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач этапа подготовки.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с групп учебно-тренировочного этапа, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией АУ ДО РБ «РСАШ СПР» по предоставлению тренера-преподавателя по АФК и АС в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установления санитарно-гигиенических норм.

Начало занятий в учреждении не ранее 08.00 часов, а окончание - не позднее 20.00 часов. Для лиц в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 час. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» дисциплина-дзюдо определяется АУ ДО РБ «РСАШ СПР».

С учетом специфики вида спорта «спорт глухих» дисциплина-дзюдо определяются следующие особенности учебно-тренировочной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «спорт глухих» дисциплина-дзюдо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Допускается объединение (при необходимости) на временной основе

учебно- тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя по АФК и АС на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Допускается проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

Годовой учебно-тренировочный план

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

Учебно-тренировочный процесс 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.

Таблица №5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		

1.	Общая физическая подготовка	45-50	30-40	20-30	10-20
2.	Специальная физическая подготовка	25-32	25-35	20-25	15-25
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	1-2	4-6	6-8
4.	Техническая подготовка	13-18	15-21	18-25	25-30
5.	Тактическая, Теоретическая, Психологическая подготовка	8-12	13-18	18-25	20-25
6.	Интегральная подготовка	1-2	2-4	4-6	5-7
7.	Инструкторская и Судейская практика	-	1-2	1-2	1-2
8.	Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-3	3-4	4-5	5-6

2.5. Воспитательная работа

Воспитательная работа в спортивной подготовке, предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы со обучающимися является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности обучающегося – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является обучающийся, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

Средства и методы воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, походы, экскурсии, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания обучающихся, условием формирования его личности является спортивный коллектив. Обучающиеся выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, волонтеров, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание обучающегося. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами спорта глухих-дисциплина методами самовоспитания могут быть все формы активности обучающегося по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с обучающимися и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с обучающимися важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание обучающихся обеспечивается в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию обучающихся способствует совместная работа с тренером-преподавателем по АФК и АС по разработке и уточнению индивидуального плана, перспективных и других планов спортивной подготовки,

включение в тренировочный процесс.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающихся, реальных условий деятельности спортивной школы.

Календарный план воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы (см. Приложение 1, настоящей Программы):

1. Профориентационная деятельность.
2. Здоровьесбережение.
3. Патриотическое воспитание.
4. Развитие творческого мышления.
5. Лекционно-просветительная работа.

Цели воспитательной работы:

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.

2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности обучающегося – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и нравственной, социально-мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательной работы. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

Основанное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий обучающихся):

1) организационно-педагогическая работа – определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;

2) формирование основ мировоззрения социальной активности – определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

3) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;

4) духовно-нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения обучающегося;

5) эстетическое воспитание – намечаются мероприятия по ознакомлению с

многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

б) работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы сотрудничества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

2.6. Программный материал, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Одна из наиболее острых проблем, стоящих сегодня перед спортивным обществом - проблема допинга. Но речь идет не только об элитных спортсменах, принимающих участие в крупных международных соревнованиях. Проблема допинга коснулась и молодых людей, не являющихся профессиональными спортсменами. Следует отметить, что переоценка своих возможностей в самом начале спортивной карьеры объективно подталкивает спортсмена к использованию допинга и дальше, как средства компенсации неправильно принятого решения. А ведь употребление допинга опасно в социальном аспекте, так как это своего рода наркомания. Ужесточение антидопинговых мер таких как допинг-контроль и дисквалификация - это, несомненно, важная составляющая борьбы с применением запрещенных препаратов. Однако, антидопинговая образовательная деятельность, призванная информировать и предостерегать, недостаточно развита. Следует отметить, что именно педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых спортсменов.

Искажение моральных ориентиров - опрос выявил у молодых спортсменов стремление к высоким спортивным результатам любой ценой. Отсутствие понятий честной спортивной игры. Переориентация с духовного начала на материальную составляющую вопроса (который и приносит победа на соревнованиях высокого уровня), то есть морально-нравственная деградация. Не понимание вреда приносимому допингом здоровью спортсменов. Отсутствие понимания нарушения закона, что может привести к временной или пожизненной дисквалификации.

Авторитет тренера-преподавателя - важное влияние на решение принимать или не принимать допинг, оказывает мнение тренера-преподавателя к данной проблеме. Отслеживается определенная взаимосвязь между мнениями спортсменов и тренерского состава. То, насколько тренер-преподаватель способен повлиять на юного спортсмена относительно проблемы допинга, а также учитывая тенденции этого влияния, вырисовываются далеко не лучшие перспективы развития не только молодежного, но и спорта в целом.

Отсутствие антидопинговых знаний - здесь важным элементом проблемы является отношение администрации некоторых спортивных учреждений к проблеме допинга. Позиция административных работников еще больше усугубляет ситуацию, поскольку заинтересованность во внедрении антидопинговых информационно-образовательных программ в ряде случаев отсутствует, или отрицается само

существование данной проблемы, как таковой. Отсюда отсутствие у молодых спортсменов и их тренеров-преподавателей построить свои представления о вреде допинга и на их основании ценностные ориентиры будущего поколения и их тренерского состава.

Влияние отношения друзей и сверстников молодых спортсменов к проблеме допинга - создаются прецеденты в командах нарушения антидопинговых правил, которые в итоге и приводят к высоким спортивным результатам, рекомендации друзей по принципу «не пойман не вор», отсутствие жесткой позиции тренерского состава и администрации, отсутствие моральных принципов.

Анализ факторов приводит к формированию двух направлений для антидопинговой борьбы. Первое и наиболее значимое - первичная профилактика применения допинга в спорте среди спортсменов. Второе - это работа с администрацией школ и тренерским составом.

Целью программы «Профилактика применения допинга в современном спорте» является сформировать у юных спортсменов отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил; привить высокие морально-волевые качества, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливой спортивной борьбе. В результате она должна создать у юных спортсменов:

- представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений.
- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте.
- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте.
- устойчивые ценностные ориентации к сурдлимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.

Таблица №7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Проведение тематических бесед на темы: «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Ознакомление с нормативно-правовыми актами Всемирного антидопингового агентства WADA: - Всемирный антидопинговый кодекс - Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте - Антидопинговые правила ФИС	В течение года

	- Запрещенный список препаратов	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Ознакомление с нормативно-правовыми актами Российского антидопингового агентства РУСАДА: - Общероссийские допинговые правила запрещенный список	В течение года

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач, стоящих перед тренерами-преподавателями, является последовательная подготовка занимающихся к выполнению обязанностей помощника тренера-преподавателя, инструктора. Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера-преподавателя, проведения отдельных частей тренировочного занятия в присутствии тренера-преподавателя или самостоятельно. Тренер-преподаватель должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их.

Так как в вольную борьбу приходят подростки 10-ти лет и старше, то они могут выполнять часть обязанностей помощника тренера-преподавателя уже в группах начального обучения. За годы занятий вольной борьбой обучающиеся могут и должны под руководством тренера-преподавателя научиться:

на этапе начальной подготовки:

- выполнять обязанности дежурного; сдавать рапорт;
- демонстрировать (показывать) упражнения общепфизической направленности;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- уметь находить ошибки в технических действиях других обучающихся и помогать их устранять;

на тренировочном этапе:

- выполнять обязанности дежурного;
- уметь строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
- рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел в борцовский зал впервые;
- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества борца (1-й год обучения), и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера-преподавателя (2-год обучения);
- уметь показывать технические приемы ;

- уметь находить ошибки в технических действиях других обучающихся и помогать их устранению;

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уметь построить группу перед началом занятия;

- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;

- уметь рассказывать об основных мерах безопасности, объяснить их значение и смысл тем, кто пришел в борцовский зал впервые;

- проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности;

- проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;

- проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера-преподавателя;

- проводить в присутствии тренера-преподавателя отдельные части практических и теоретических занятий в группах тренировочного этапа;

- оказывать помощь тренерам-преподавателям при проведении набора желающих заниматься пулевой стрельбой в начале тренировочного года.

Знание правил соревнований – одно из основных требований, предъявляемых к стрелкам, участвующим в соревнованиях любого уровня. Статья 1.5.1 действующих на территории России правил соревнований по пулевой стрельбе гласит: «Все участники соревнований, т.е. стрелки, руководители и тренеры-преподаватели обязаны знать правила соревнований и строго соблюдать их требования». Такое положение правил соревнований России полностью соответствует требованиям правил Международной федерации стрелкового спорта. Международная федерация стрелкового спорта каждые четыре года, по окончании Олимпийских игр, вносит изменения, и дополнения в Международные правила соревнований. Фактически эти изменения вносятся в течение всего олимпийского цикла. Соответствующие изменения вносятся Стрелковым союзом России в правила соревнований Российской Федерации.

Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке стрелков любой квалификации: от начинающих до спортсменов высших разрядов. Это значит, что каждый обучающийся должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться. Занимающимся во всех группах необходимо создать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства. Глубокое знание правил соревнований достигается сочетанием теоретических занятий с практическим их выполнением в ходе обучения технике борьбы.

Выполнение всех указанных выше мероприятий должно привести к тому, что к концу второго года обучения в тренировочных группах большинство занимающихся будут в состоянии выполнить требования для получения звания «Юный судья по спорту», а в дальнейшем при накоплении знаний Правил, опыта судейства соревнований и по достижении 16-летнего возраста – звания «Спортивный судья третьей категории». Наиболее подготовленные занимающиеся могут быть рекомендованы соответствующими коллегиями судей в качестве помощников судей при проведении крупных соревнований.

План судейской подготовки обучающихся:

на тренировочном этапе:

- шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве показчика и контролера, судьи-стажера линии мишеней, линии огня, КОР, информатора, помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа.

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, КОР, информатора, судьи линии мишеней, огневого рубежа.

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

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- упражнения по профилактике эмоционального выгорания;
- психорегулирующая тренировка.

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна;
- рациональное питание, витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Медико-биологические средства. В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питанием обучающегося можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины;
- магнитотерапия; - гипероксия.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе *начальной подготовки*. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах *тренировочных и*

спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок.

Повышаются требования к планированию занятия. Методически неправильно построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста. Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность обучающихся в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, сухофруктов, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме обучающегося.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях, культурных мероприятиях, санаторно-курортное оздоровление.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности обучающихся, но систематически и грамотно их применять медико-биологические средства. В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре.

Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма обучающегося, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Более подробно применение восстановительных средств в

спортивной тренировке изложено в книгах П.И. Готовцева (1981), В.И. Дубровского (1993, 2002).

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу обучающегося. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам реализации Программы

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям вольной борьбой;
- улучшение всесторонней физической подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям;
- обучение ведению соревновательной борьбы в тренировочных матчах и турнирах;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения основ техники в вольной борьбе.

На тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по спорту глухих вольная борьба;
- результаты участия в физкультурно-спортивных соревнованиях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития, и функционального состояния организма обучающихся;
- качество выполнения объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по спорту глухих вольная борьба и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствование индивидуального технического стиля, его ведущих технических элементов;
- повышение уровня развития силовых качеств, осуществление интегральной подготовки;
- развитие способности к анализу теоретических аспектов тренировочной и соревновательной деятельности.
- качество выполнения обучающимися объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по спорту глухих вольная борьба и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских и международных соревнованиях.
- увеличение длительности удержания спортивной формы.

На ряду, с критериями подготовки и возрастными особенностями, необходимо учитывать влияние физических качеств и телосложение на результативность по виду спорта спорт глухих.

Таблице № 8

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт глухих

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

Требования к результатам и условиям реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки:

- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спорт глухих;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта спорт глухих.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- социальная адаптация и интеграция;
- положительная динамика двигательных способностей;
- участие в спортивных соревнованиях;
- положительная тенденция социализации обучающихся;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт глухих;
- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- социализация обучающегося;
- углубленная физическая реабилитация.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма обучающегося;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- социализация обучающегося;
- углубленная физическая реабилитация.

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 спорт глухих вольная борьба, мужчины;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спорт глухих вольная борьба, мужчины;

- 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.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурно - спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождаются промежуточной аттестацией обучающихся (перевод на следующий этап спортивной подготовки), проводимых АУ ДО РБ «РСАШ СПР». Основными видами текущего контроля в подготовке лиц, обучающихся вольной борьбой на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- уровень общей физической подготовленности обучающихся;

- уровень специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;

- уровень и динамика спортивных результатов;

- показатели тренировочной и соревновательной деятельности.

Предметом текущего контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Текущая аттестация проводятся в форме спортивных соревнований с целью проверки уровня готовности борцов на данном этапе спортивной подготовки. На таких занятиях тренером-преподавателем по АФК и АС фиксируются овладение обучающимися уровня физической, технической, тактической, теоретической и

психологической подготовленности.

Текущая аттестация позволяет оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико- тактической подготовленности. Текущая аттестация обычно завершает изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера-преподавателя по АФК и АС.

Промежуточная аттестация обучающихся – это оценка результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта на определенных этапах (периодах) их реализации посредством комплексов контрольно- переводных нормативов (испытаний), контрольных упражнений, а также результатов участия обучающегося на официальных спортивных соревнованиях, выполнение нормативных требований спортивной квалификации.

Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

- определение уровня подготовленности обучающихся по базовым предметным областям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка и др.);
- выявление степени достижения прогнозируемых результатов образовательной деятельности;
- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» дисциплина- вольная борьба для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;
- определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год, и включает в себя оценку уровня подготовленности посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки п.п. 3.3. таблицы 9-13, настоящей Программы.

Таблица 9

Методическое обеспечение образовательного процесса

Предметные области	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
--------------------	---------------	--	---	----------------

Теоретические основы	- беседа; - Просмотр фотографий, рисунков, таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; работа по рисункам; работа по таблицам; практический показ.	фотографии; рисунки; - учебные и методические пособия; специальная литература; - учебно-методическая литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь	беседы
Общая физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	словесный; наглядный; практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	Контрольные нормативы по ОФП и СФП, текущий контроль.
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	словесный; наглядный; практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	Контрольные нормативы по ОФП и СФП, текущий контроль.
Техническая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	словесный; наглядный; практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	фотографии; рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая	- контрольные упражнения, нормативы и контрольные тренировки. - текущий контроль.

		(проблемное обучение)	литература; - оборудование и инвентарь.	протоколы соревнований
Инструкторская и судейская подготовка	беседа; - изучение правил соревнований; - просмотр учебных пособий по организации соревнований; практика	- наблюдение за игрой обучающихся; - помощь тренеру-преподавателю по АФК и АС при проведении учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях (выбори подготовка мест занятий и проведения соревнований, подготовка инвентаря и оборудования к занятиям и соревнованиям)	- учебно-методические пособия; - правила соревнований по вольной борьбе; - оборудование для соревнований; - электронные презентации; - видеофильмы с соревнованиями различного уровня.	- оценка выполнения обязанностей на практике рефери, бокового судьи, технического секретаря, судьи-секундометриста, судьи-информатора, судьи при участниках - выполнение нормативных требований для присвоения спортивной категории «Юный судья», «Судья третьей категории», «Судья второй категории»

3.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Для оценки уровня подготовленности обучающихся, а также результатов освоения ими программы спортивной подготовки проводится ежегодное тестирование в виде сдачи обучающимися контрольно-переводных нормативов.

Тестирование обучающихся проходит в межсоревновательный период, отдельно для каждой спортивной группы. Сроки проведения контрольных тестирований утверждаются приказом генерального директора АУ РБ «РСАШ». В зависимости от результатов сдачи контрольно-переводных нормативов обучающиеся переводятся на следующий этап спортивной подготовки, продолжают подготовку повторно на этом же этапе, либо отчисляются из АУ РБ «РСАШ».

Таблица 10

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Вольная борьба Мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (без учета результата)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5 с)
Вольная борьба Женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (без учета результата)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 1,85 м)

способности	Бег на 30 м с ходу (не более 5,7 с)
-------------	-------------------------------------

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе (году) спортивной подготовки.

Таблица 11

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Вольная борьба Мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)
	Бросок ядра (2 кг) назад через голову (не менее 10 м)
Вольная борьба Женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,95 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5 с)
	Бросок ядра (2 кг) назад через голову (не менее 9 м)

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Вольная борьба Мужчины	

Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,5 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5 с)
	Бросок ядра (2 кг) назад через голову (не менее 13 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Вольная борьба Женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 7 с)
	Бросок ядра (2 кг) назад через голову (не менее 12 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Вольная борьба Мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,5 м)
	Тройной прыжок с места (не менее 7,8 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4 с)
	Бросок ядра назад через голову (не менее 12 м)

Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Вольная борьба Женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,3 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,4 с)
	Бросок ядра назад через голову (не менее 10,5 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

При принятии контрольно-переводных нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми лицами, проходящими спортивную подготовку.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

На этапах спортивной подготовки тренеры-преподаватели АУ ДО РБ «РСАШ СПР» используют различный программный материал, на основе которого составляют индивидуальные планы спортивной подготовки обучающихся.

Программный материал зависит от спортивной дисциплины, в которой специализируется каждый конкретный обучающийся, уровня его квалификации и от поставленных задач на данный спортивный сезон.

Необходимо учитывать, что использование средств спортивной подготовки зависит и от периода подготовки. Очевидно, что в подготовительном и соревновательном периодах используются либо различные средства подготовки, либо существенно изменяется их объем, интенсивность.

4.1.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки до одного года

Общезащитная подготовка

Практические занятия

Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

- для рук и плечевого пояса;
- для подвижности в суставах;
- для сгибателей и разгибателей предплечья;
- для подвижности в плечевых суставах;
- на расслабление мышц рук и плечевого сустава;
- для мышц бедра и таза;
- для подвижности в тазобедренных суставах;
- для расслабления мышц ног;
- для подвижности мышц шеи и туловища;
- для расслабления мышц шеи и туловища.
- акробатические и гимнастические упражнения;
- подвижные игры.

Развитие общих физических качеств:

- силовые: подтягивание на перекладине в висе, в висе лежа; сгибание туловища лежа на спине; лазанье по канату, приседания, упражнения с гантелями и набивными мячами.

- скоростные: бег 10, 20, 30 м; прыжки в длину и высоту с места, прыжки через скакалку;

- повышающие выносливость: чередование ходьбы и бега до 2000 м, кросс 1000м;

- координационные: челночный бег; эстафеты; кувырки вперед, назад; боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево(направо) в упор на одно колено; спортивные игры; подвижные игры и эстафеты;

- повышающие гибкость: упражнения на гимнастической стенке; на перекладине; упражнения для формирования осанки; упражнения для активной гибкости;

Специальная физическая подготовка

Силовая: выполнение переворотов партнеров в партере, стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту, уходы от удержаний за 20 с

Скоростная: имитация бросков, выполнение упражнений – высед, захват, самостраховка на скорость;

на выносливость: освобождение от захватов до 1 м, борьба в партере до 2 м;

на координацию: выход на удержание из различных и.п., имитационные упражнения с набивным мячом;

на гибкость: борцовский мост из стойки с помощью партнера

Техническая подготовка

Приветствие, стойки. Передвижения: передвижение обычными шагами, передвижение приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали. Повороты (перемещения тела): на 90* шагом вперед; на 90* шагом назад; на 180* скрестными шагами; на 180* круговым шагом вперед; на 180* круговым шагом назад.

Выведение из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, вперед-вправо, вперед-влево, назад-вправо, назад-влево.

Падения: на бок, на спину, на живот, кувырок.

Связки технических элементов: основной захват – выведение из равновесия вперед; выведение из равновесия назад; основной захват – передвижение обычными шагами; основной захват – выведение из равновесия назад-вправо; основной захват – выведение из равновесия назад-влево; падение на бок, падение на спину.

Техника бросков:

- боковая подсечка под выставленную ногу;
- подсечка в колено под отставленную ногу;
- передняя подсечка под выставленную ногу;
- бросок скручиванием вокруг бедра
- отхват;
- бросок через бедро подбивом;
- зацеп изнутри голенью;
- бросок через спину с захватом рук на плечо

3.6. Техника сковывающих движений:

- удержание сбоку;
- удержание с фиксацией плеча головой;
- удержание поперек;
- удержание со стороны головы;
- удержание верхом

Изучение этикета, формирование правильной осанки, изучение правильной терминологии, развитие равновесия.

Комбинации из элементов: передняя подсечка под выставленную ногу, переход на выполнение удержания сбоку, бросок скручиванием вокруг бедра, переход на удержание со стороны головы, зацеп изнутри голенью, переход на удержание верхом, отхват переход на удержание поперек.

Борьба в партере: в стандартных и.п., в исходных положениях по заданию, конкретные удержания, уходы от удержаний, защита от удержаний, поединок до 2 минут.

Борьба в стойке: с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением. С выполнением конкретного броска. Поединок до 2 минут.

Тактическая подготовка

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков, участие в соревнованиях по общефизической подготовке.

Психологическая подготовка

Волевая подготовка:

- воспитание решительности, настойчивости, выдержки, смелости, трудолюбия.

Теоретическая и методическая подготовка

- техника безопасности на занятиях вольной борьбы,
- правила вольной борьбы, этикет в вольной борьбе,
- история вольной борьбы,
- гигиена занимающихся,
- режим дня,

Спортивные соревнования

- участие в контрольных соревнованиях
- Участие в отборочных соревнованиях
- Участие в основных соревнованиях

Интегральная подготовка

- скоростно-силовая
- силовая-выносливость
- координационная выносливость

Восстановительные мероприятия

- восстановительные тренировочные сборы
- педагогические средства восстановления
- психологические средства восстановления
- медико-биологические средства восстановления.

4.1.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки свыше одного года (2-4 год обучения)

Физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

- для рук и плечевого пояса;
- для подвижности в суставах;
- для сгибателей и разгибателей предплечья;
- для подвижности в плечевых суставах;
- на расслабление мышц рук и плечевого сустава;
- для мышц бедра и таза;
- для подвижности в тазобедренных суставах;
- для расслабления мышц ног;
- для подвижности мышц шеи и туловища;
- для расслабления мышц шеи и туловища.
- акробатические и гимнастические упражнения;
- подвижные игры.

Развитие общих физических качеств:

- силовые: подтягивание на перекладине в висе, в висе лежа; сгибание туловища лежа на спине; лазанье по канату, приседания, упражнения с гантелями и набивными мячами.

- скоростные: бег 10, 20, 30 м; прыжки в длину и высоту с места, прыжки через скакалку;
- повышающие выносливость: чередование ходьбы и бега до 2000 м, кросс 1000м;
- координационные: челночный бег; эстафеты; кувырки вперед, назад; боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево(направо) в упор на одно колено; спортивные игры; подвижные игры и эстафеты;
- повышающие гибкость: упражнения на гимнастической стенке; на перекладине; упражнения для формирования осанки; упражнения для активной гибкости;

Акробатические и гимнастические упражнения:

- кувырки в длину и высоту;
- кувырок назад с выходом на прямые руки;
- прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой,
- стойка на голове,
- подъем разгибом,
- рондад;
- висы,
- подтягивание за обусловленное время,
- подтягивание в висе лежа за;
- подтягивание различными хватами;
- мост гимнастический борцовский из положения стоя;
- забегания на борцовском мосту;
- перевороты с моста;
- равновесие-ходьба на руках;
- подвижные игры и эстафеты.

Развитие общих физических качеств

- силовая: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа; сгибание туловища лежа на спине; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; лазанье по канату;
- скоростная: бег 20, 10, 30 м; прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20с; сгибание рук в упоре лежа за 20с;
- на выносливость: бег 2000 м, 400 м, 1500 м;
- на координацию: челночный бег, кувырки вперед, назад в парах в тройках; боковой переворот; подъем разгибом; спортивные игры, эстафеты.

Специальная физическая подготовка

- силовая: выполнение приемов на более тяжелых партнерах;
- скоростная: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу;
- на выносливость: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 м);

- на координацию: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитация упражнения с набивным мячом;
- на гибкость: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой скорости, выносливости, координации, гибкости.

Техническая подготовка

3.1 Совершенствование техники бросков.

- задняя подножка;
- контрприем от отхвата или задней подножки;
- контрприем от зацепа изнутри голенью;
- бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота.

Разработка комбинаций с использованием:

- задняя подножка;
- контрприем от отхвата или задней подножки;
- контрприем от зацепа изнутри голенью;
- бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота.

Техника бросков:

- задняя подсечка
- подсечка изнутри
- бросок через бедро с захватом шеи
- бросок через бедро с захватом отворота
- боковая подсечка в темпе шагов
- передняя подножка
- подхват бедро (под две ноги)
- подхват изнутри (под одну ногу)

Техника сковывающих движений:

- удержание сбоку с захватом из-под руки
- удержание сбоку с захватом своей ноги
- обратное удержание сбоку
- удержание поперек с захватом руки
- удержание со стороны головы с захватом руки
- удержание верхом с захватом руки

Техника бросков:

- контрприем от боковой подсечки
- контрприем от подсечки изнутри
- контрприем от подхвата бедром
- контрприем от подхвата изнутри
- бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
- одноименный зацеп изнутри голенью
- контрприем от подхвата изнутри скручиванием

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса: соблюдение этикета вольной борьбы, контроль за осанкой, равновесием, правильность терминологии.

Комбинации:

- боковая подсечка в темпе шагов,
- переход на выполнение удержания поперек с захватом руки,
- бросок через бедро с захватом шеи переход на удержание сбоку с захватом своей ноги,
- подсечка изнутри переход на удержание со стороны головы с захватом рук.

Самооборона

- освобождение от захватов руки, рук,
- освобождение от захватов туловища спереди,
- освобождение от захватов туловища спереди сзади;
- освобождение от захватов шеи спереди,
- освобождение от захватов шеи сзади.

Тактическая подготовка

- тактика проведения захватов и бросков,
- удержаний и болевых.
- использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий,
- использование обманных действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.
- планирование соревновательного дня,
- анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Психологическая подготовка

Воспитание:

- решительности,
- выдержки,
- смелости,
- трудолюбия.

Теоретическая и методическая подготовка

- техника безопасности на занятиях вольной борьбы.
- гигиенические требования к занимающимся и местам занятий,
- этикет,
- история вольной борьбы,
- запрещенные приемы,
- правила вольной борьбы,
- строение тела.

Спортивные соревнования

- участие в контрольных соревнованиях
- Участие в отборочных соревнованиях

- Участие в основных соревнованиях

Интегральная подготовка

- спарринги (схватки)
- скоростно-силовая
- силовая-выносливость
- координационная выносливость

Восстановительные мероприятия

восстановительные тренировочные сборы

педагогические средства восстановления

- прогулки,
- плавание,
- подвижные игры

физиотерапевтические процедуры

- душ,
- баня
- массаж

медико-биологические средства восстановления

- рациональное питание,
- питьевой режим,
- витаминизация.

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивного совершенствования)

4.2.1. Материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (1 год обучения)

На данном этапе подготовки увеличивается количество повторений, объем тренировочных нагрузок, дополнительный материал по техническим упражнениям и самостоятельное составление комбинаций из известных бросков)

Общefизическая подготовка

Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

- для рук и плечевого пояса;
- для подвижности в суставах;
- для сгибателей и разгибателей предплечья;
- для подвижности в плечевых суставах;
- на расслабление мышц рук и плечевого сустава;
- для мышц бедра и таза;
- для подвижности в тазобедренных суставах;
- для расслабления мышц ног;
- для подвижности мышц шеи и туловища;

- для расслабления мышц шеи и туловища.
- акробатические и гимнастические упражнения;
- подвижные игры.

Развитие общих физических качеств:

- силовые: подтягивание на перекладине в висе, в висе лежа; сгибание туловища лежа на спине; лазанье по канату, приседания, упражнения с гантелями и набивными мячами.

- скоростные: бег 10, 20, 30 м; прыжки в длину и высоту с места, прыжки через скакалку;

- повышающие выносливость: чередование ходьбы и бега до 2000 м, кросс 1000м;

- координационные: челночный бег; эстафеты; кувырки вперед, назад; боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево(направо) в упор на одно колено; спортивные игры; подвижные игры и эстафеты;

- повышающие гибкость: упражнения на гимнастической стенке; на перекладине; упражнения для формирования осанки; упражнения для активной гибкости;

Акробатические и гимнастические упражнения:

- кувырки в длину и высоту;

- кувырок назад с выходом на прямые руки;

- прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой,

- стойка на голове,

- подъем разгибом,

- рондад;

- висы,

- подтягивание за обусловленное время,

- подтягивание в висе лежа за;

- подтягивание различными хватами;

- мост гимнастический борцовский из положения стоя;

- забегания на борцовском мосту;

- перевороты с моста;

- равновесие-ходьба на руках;

- подвижные игры и эстафеты.

Развитие общих физических качеств

- силовая: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа; сгибание туловища лежа на спине; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; лазанье по канату;

-скоростная: бег 20, 10, 30 м; прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20с; сгибание рук в упоре лежа за 20с;

- на выносливость: бег 2000 м, 400 м, 1500 м;

- на координацию: челночный бег, кувырки вперед, назад в парах в тройках; боковой переворот; подъем разгибом; спортивные игры, эстафеты.

Специальная физическая подготовка

- скоростно-силовые: поединки со сменой партнеров (2 поединка по 3 м, затем отдых 1 м, затем снова 2 поединка по 3м; броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30с.;

- скоростно-силовая: выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 м и еще от 3 до 6 повторений; поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью до 2 м, затем отдых 3-5 м и таких от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 м.;

- «борцовская» выносливость: поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, активным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 м.;

- координация: в поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушающими, комбинациями, повторными атаками;

- Гибкость: забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

Техническая подготовка

Техника бросков:

- бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
- задняя подножка на пятке (седом)
- подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
- обратный переворот с подсадом бедром
- обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
- бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
- бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
- бросок выведением из равновесия вперед

Техника сковывающих действий:

- рычаг локтя внутрь захватом руки под плечо
- рычаг локтя внутрь через живот
- рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
- рычаг локтя внутрь, прижимая руку к ключице
- рычаг локтя внутрь ногой
- удушение спереди двумя отворотами
- удушение спереди предплечьем
- удушение захватом головы и руки ногами
- рычаг локтя захватом головы и руки ногами (дополнение)
- обратный рычаг локтя внутрь (дополнение)
- рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов), (дополнение)

3.3. Дополнительный материал:

Техника бросков:

- боковой переворот
- обратный переворот с подсадом с захватом пояса
- бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
- бросок через спину вращением с захватом руки на плечо (вертушка)
- отхват в падении с захватом руки под плечо
- подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
- бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
- бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

Тактическая подготовка

Тактика проведение технико-тактических действий:

Однонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри – отхват, передняя подсечка под выставленную ногу – бросок через спину захватом руки под плечо, передняя подножка – подхват изнутри, подхват под две ноги – подхват изнутри, задняя подножка – зацеп голенью снаружи, подхват изнутри – передняя подсечка под выставленную ногу.

Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Разнонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри – боковая подсечка под выставленную ногу, передняя подсечка под отставленную ногу – зацеп голенью снаружи, подхват изнутри – зацеп голенью, бросок через спину захватом руки под плечо – задняя подножка. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о вольной борьбе,
- оценка ситуации,
- построение модели поединка с конкретным противником,
- подавление действий противника своими действиями.

Тактика участия в соревнованиях:

- постановка цели,
- разработка плана действий,
- условия проведения соревнований.

Психологическая подготовка

- воспитание решительности,
- воспитание настойчивости,
- воспитание выдержки,
- воспитание смелости.

Теоретическая и методическая подготовка

- техника безопасности на занятиях вольной борьбы.
- гигиенические требования к занимающимся и местам занятий,

- этикет,
- история вольной борьбы,
- запрещенные приемы,
- правила вольной борьбы,
- строение тела.

Спортивные соревнования

- участие в контрольных соревнованиях
- Участие в отборочных соревнованиях
- Участие в основных соревнованиях

Интегральная подготовка

- скоростно-силовая
- силовая-выносливость
- координационная выносливость

Восстановительные мероприятия

восстановительные тренировочные сборы

педагогические средства восстановления

- прогулки,
- плавание,
- подвижные игры

физиотерапевтические процедуры

- душ,
- баня
- массаж

медико-биологические средства восстановления

- рациональное питание,
- питьевой режим,
- витаминизация.

4.2.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (на этапе спортивной специализации) (свыше года)

На данном этапе подготовки увеличивается количество повторений, объем тренировочных нагрузок, дополнительный материал по техническим упражнениям и самостоятельное составление комбинаций из известных бросков)

Общезначительная физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

- для рук и плечевого пояса;
- для подвижности в суставах;
- для сгибателей и разгибателей предплечья;
- для подвижности в плечевых суставах;

- на расслабление мышц рук и плечевого сустава;
- для мышц бедра и таза;
- для подвижности в тазобедренных суставах;
- для расслабления мышц ног;
- для подвижности мышц шеи и туловища;
- для расслабления мышц шеи и туловища.
- акробатические и гимнастические упражнения;
- подвижные игры.

Развитие общих физических качеств:

- силовые: подтягивание на перекладине в висе, в висе лежа; сгибание туловища лежа на спине; лазанье по канату, приседания, упражнения с гантелями и набивными мячами.

- скоростные: бег 10, 20, 30 м; прыжки в длину и высоту с места, прыжки через скакалку;

- повышающие выносливость: чередование ходьбы и бега до 2000 м, кросс 1000м;

- координационные: челночный бег; эстафеты; кувырки вперед, назад; боковой поворот; из гимнастического моста поворот налево(направо) в упор на одно колено; спортивные игры; подвижные игры и эстафеты;

- повышающие гибкость: упражнения на гимнастической стенке; на перекладине; упражнения для формирования осанки; упражнения для активной гибкости;

Акробатические и гимнастические упражнения:

- кувырки в длину и высоту;
- кувырок назад с выходом на прямые руки;
- прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой,
- стойка на голове,
- подъем разгибом,
- рондад;
- висы,
- подтягивание за обусловленное время,
- подтягивание в висе лежа за;
- подтягивание различными хватами;
- мост гимнастический борцовский из положения стоя;
- забегания на борцовском мосту;
- перевороты с моста;
- равновесие-ходьба на руках;
- подвижные игры и эстафеты.

Развитие общих физических качеств

- силовая: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа; сгибание туловища лежа на спине; поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; лазанье по канату;

-скоростная: бег 20, 10, 30 м; прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20с; сгибание рук в упоре лежа за 20с;

- на выносливость: бег 2000 м, 400 м, 1500 м;

- на координацию: челночный бег, кувырки вперед, назад в парах в тройках; боковой переворот; подъем разгибом; спортивные игры, эстафеты.

Специальная физическая подготовка

-скоростно-силовые: поединки со сменой партнеров (2 поединка по 3 м, затем отдых 1 м, затем снова 2 поединка по 3м; броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30с.;

- скоростно-силовая: выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 м и еще от 3 до 6 повторений; поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью до 2 м, затем отдых 3-5 м и таких от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 м.;

- «борцовская» выносливость: поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, активным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 м.;

- координация: в поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушающими, комбинациями, повторными атаками;

- Гибкость: забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

Техническая подготовка

Техника бросков:

- бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища

- задняя подножка на пятке (седом)

- подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо

- обратный переворот с подсадом бедром

- обратный бросок через бедро с подбивом сбоку

- бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу

- бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо

- бросок выведением из равновесия вперед

Техника сковывающих действий:

- рычаг локтя внутрь захватом руки под плечо

- рычаг локтя внутрь через живот

- рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху

- рычаг локтя внутрь, прижимая руку к ключице

- рычаг локтя внутрь ногой

- удушение спереди двумя отворотами

- удушение спереди предплечьем

- удушение захватом головы и руки ногами
- рычаг локтя захватом головы и руки ногами (дополнение)
- обратный рычаг локтя внутрь (дополнение)
- рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов), (дополнение)

Дополнительный материал:

Техника бросков:

- боковой переворот
- обратный переворот с подсадом с захватом пояса
- бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
- бросок через спину вращением с захватом руки на плечо (вертушка)
- отхват в падении с захватом руки под плечо
- подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
- бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
- бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 2-3 КЮ на основе дополнительной техники.

Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ.

Самооборона, защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами).

Тактическая подготовка

Тактика проведение технико-тактических действий:

Однонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри – отхват, передняя подсечка под выставленную ногу – бросок через спину захватом руки под плечо, передняя подножка – подхват изнутри, подхват под две ноги – подхват изнутри, задняя подножка – зацеп голенью снаружи, подхват изнутри – передняя подсечка под выставленную ногу.

Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Разнонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри – боковая подсечка под выставленную ногу, передняя подсечка под отставленную ногу – зацеп голенью снаружи, подхват изнутри – зацеп голенью, бросок через спину захватом руки под плечо – задняя подножка. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о вольной борьбе,
- оценка ситуации,
- построение модели поединка с конкретным противником,
- подавление действий противника своими действиями.

Тактика участия в соревнованиях:

- постановка цели,
- разработка плана действий,
- условия проведения соревнований.

Психологическая подготовка

- воспитание решительности,
- воспитание настойчивости,
- воспитание выдержки,
- воспитание смелости.

Теоретическая и методическая подготовка

- техника безопасности на занятиях вольной борьбы.
- гигиенические требования к занимающимся и местам занятий,
- этикет,
- история вольной борьбы,
- запрещенные приемы,
- правила вольной борьбы,
- строение тела.

Спортивные соревнования

- участие в контрольных соревнованиях
- Участие в отборочных соревнованиях
- Участие в основных соревнованиях

Интегральная подготовка

- скоростно-силовая
- силовая-выносливость
- координационная выносливость

Восстановительные мероприятия

восстановительные тренировочные сборы

педагогические средства восстановления

- прогулки,
- плавание,
- подвижные игры

физиотерапевтические процедуры

- душ,
- баня
- массаж

медико-биологические средства восстановления

- рациональное питание,
- питьевой режим,
- витаминизация.

4.3. **Материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства**

На данном этапе подготовки увеличивается доля общей физической подготовки уменьшается на первый план выходят специальная подготовка. Первоочередной задачей является совершенствование соревновательных кондиций.

Общезначительная подготовка

Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

- для рук и плечевого пояса;
- для подвижности в суставах;
- для сгибателей и разгибателей предплечья;
- для подвижности в плечевых суставах;
- на расслабление мышц рук и плечевого сустава;
- для мышц бедра и таза;
- для подвижности в тазобедренных суставах;
- для расслабления мышц ног;
- для подвижности мышц шеи и туловища;
- для расслабления мышц шеи и туловища.
- акробатические и гимнастические упражнения;
- подвижные игры.

Развитие общих физических качеств:

- силовые: подтягивание на перекладине в висе, в висе лежа; сгибание туловища лежа на спине; лазанье по канату, приседания, упражнения с гантелями и набивными мячами.

- скоростные: бег 10, 20, 30 м; прыжки в длину и высоту с места, прыжки через скакалку;

- повышающие выносливость: чередование ходьбы и бега до 2000 м, кросс 1000м;

- координационные: челночный бег; эстафеты; кувырки вперед, назад; боковой поворот; из гимнастического моста поворот налево(направо) в упор на одно колено; спортивные игры; подвижные игры и эстафеты;

- повышающие гибкость: упражнения на гимнастической стенке; на перекладине; упражнения для формирования осанки; упражнения для активной гибкости;

Акробатические и гимнастические упражнения:

- кувырки в длину и высоту;
- кувырок назад с выходом на прямые руки;
- прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой,
- стойка на голове,
- подъем разгибом,
- рондад;
- висы,
- подтягивание за обусловленное время,

- подтягивание в висе лежа за;
- подтягивание различными хватами;
- мост гимнастический борцовский из положения стоя;
- забегания на борцовском мосту;
- перевороты с моста;
- равновесие-ходьба на руках;
- подвижные игры и эстафеты.

Развитие общих физических качеств

- силовая: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа; сгибание туловища лежа на спине; поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; лазанье по канату;

- скоростная: бег 20, 10, 30 м; прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20с; сгибание рук в упоре лежа за 20с;

- на выносливость: бег 2000 м, 400 м, 1500 м;

- на координацию: челночный бег, кувырки вперед, назад в парах в тройках; боковой переворот; подъем разгибом; спортивные игры, эстафеты.

Специальная физическая подготовка

- скоростно-силовые: поединки со сменой партнеров (2 поединка по 3 м, затем отдых 1 м, затем снова 2 поединка по 3м; броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30с.;

- скоростно-силовая: выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 м и еще от 3 до 6 повторений; поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью до 2 м, затем отдых 3-5 м и таких от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 м.;

- «борцовская» выносливость: поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, активным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 м.;

- координация: в поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушающими, комбинациями, повторными атаками;

- Гибкость: забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

Техническая подготовка

Техника бросков:

- бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
- задняя подножка на пятке (седом)
- подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
- обратный переворот с подсадом бедром
- обратный бросок через бедро с подбивом сбоку

- бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
- бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
- бросок выведением из равновесия вперед

Техника сковывающих действий:

- рычаг локтя внутрь захватом руки под плечо
- рычаг локтя внутрь через живот
- рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
- рычаг локтя внутрь, прижимая руку к ключице
- рычаг локтя внутрь ногой
- удушение спереди двумя отворотами
- удушение спереди предплечьем
- удушение захватом головы и руки ногами
- рычаг локтя захватом головы и руки ногами (дополнение)
- обратный рычаг локтя внутрь (дополнение)
- рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов),
(дополнение)

Дополнительный материал:

Техника бросков:

- боковой переворот
- обратный переворот с подсадом с захватом пояса
- бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
- бросок через спину вращением с захватом руки на плечо (вертушка)
- отхват в падении с захватом руки под плечо
- подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
- бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
- бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 2-3 КЮ на основе дополнительной техники.

Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ.

Самооборона, защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами)

Тактическая подготовка

Тактика проведение технико-тактических действий:

Однонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри – отхват, передняя подсечка под выставленную ногу – бросок через спину захватом руки под плечо, передняя подножка – подхват изнутри, подхват под две ноги – подхват изнутри, задняя подножка – зацеп голенью снаружи, подхват изнутри – передняя подсечка под выставленную ногу.

Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Разнонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри – боковая подсечка под выставленную ногу, передняя подсечка под отставленную ногу – зацеп голенью снаружи, подхват изнутри – зацеп голенью, бросок через спину захватом руки под плечо – задняя подножка. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о вольной борьбе,
- оценка ситуации,
- построение модели поединка с конкретным противником,
- подавление действий противника своими действиями.

Тактика участия в соревнованиях:

- постановка цели,
- разработка плана действий,
- условия проведения соревнований.

Психологическая подготовка

- воспитание решительности,
- воспитание настойчивости,
- воспитание выдержки,
- воспитание смелости.

Теоретическая и методическая подготовка

- техника безопасности на занятиях вольной борьбы.
- гигиенические требования к занимающимся и местам занятий,
- этикет,
- история вольной борьбы,
- запрещенные приемы,
- правила вольной борьбы,
- строение тела.

Спортивные соревнования

- участие в контрольных соревнованиях
- Участие в отборочных соревнованиях
- Участие в основных соревнованиях

Интегральная подготовка

- скоростно-силовая
- силовая-выносливость
- координационная выносливость

Восстановительные мероприятия

восстановительные тренировочные сборы
педагогические средства восстановления

- прогулки,
- плавание,

- подвижные игры
- физиотерапевтические процедуры
- душ,
- баня
- массаж
- медико-биологические средства восстановления
- рациональное питание,
- питьевой режим,
- витаминизация.

4.4. Материал для учебно-тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства

На данном этапе подготовки увеличивается доля общей физической подготовки уменьшается на первый план выходят специальная подготовка. Первоочередной задачей является совершенствование соревновательных кондиций.

Общезначимая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

- для рук и плечевого пояса;
- для подвижности в суставах;
- для сгибателей и разгибателей предплечья;
- для подвижности в плечевых суставах;
- на расслабление мышц рук и плечевого сустава;
- для мышц бедра и таза;
- для подвижности в тазобедренных суставах;
- для расслабления мышц ног;
- для подвижности мышц шеи и туловища;
- для расслабления мышц шеи и туловища.
- акробатические и гимнастические упражнения;
- подвижные игры.

Развитие общих физических качеств:

- силовые: подтягивание на перекладине в висе, в висе лежа; сгибание туловища лежа на спине; лазанье по канату, приседания, упражнения с гантелями и набивными мячами.

- скоростные: бег 10, 20, 30 м; прыжки в длину и высоту с места, прыжки через скакалку;

- повышающие выносливость: чередование ходьбы и бега до 2000 м, кросс 1000м;

- координационные: челночный бег; эстафеты; кувырки вперед, назад; боковой поворот; из гимнастического моста поворот налево(направо) в упор на одно колено; спортивные игры; подвижные игры и эстафеты;

- повышающие гибкость: упражнения на гимнастической стенке; на перекладине; упражнения для формирования осанки; упражнения для активной гибкости;

Акробатические и гимнастические упражнения:

- кувырки в длину и высоту;
- кувырок назад с выходом на прямые руки;
- прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой,
- стойка на голове,
- подъем разгибом,
- рондад;
- висы,
- подтягивание за обусловленное время,
- подтягивание в висе лежа за;
- подтягивание различными хватами;
- мост гимнастический борцовский из положения стоя;
- забегания на борцовском мосту;
- перевороты с моста;
- равновесие-ходьба на руках;
- подвижные игры и эстафеты.

Развитие общих физических качеств

- силовая: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа; сгибание туловища лежа на спине; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; лазанье по канату;

- скоростная: бег 20, 10, 30 м; прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20с; сгибание рук в упоре лежа за 20с;

- на выносливость: бег 2000 м, 400 м, 1500 м;

- на координацию: челночный бег, кувырки вперед, назад в парах в тройках; боковой переворот; подъем разгибом; спортивные игры, эстафеты.

Специальная физическая подготовка

- скоростно-силовые: поединки со сменой партнеров (2 поединка по 3 м, затем отдых 1 м, затем снова 2 поединка по 3м; броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30с.;

- скоростно-силовая: выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 м и еще от 3 до 6 повторений; поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью до 2 м, затем отдых 3-5 м и таких от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 м.;

- «борцовская» выносливость: поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, активным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 м.;

- координация: в поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушающими, комбинациями, повторными атаками;

- Гибкость: забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

Техническая подготовка

Техника бросков:

- бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
- задняя подножка на пятке (седом)
- подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
- обратный переворот с подсадом бедром
- обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
- бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
- бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
- бросок выведением из равновесия вперед

Техника сковывающих действий:

- рычаг локтя внутрь захватом руки под плечо
- рычаг локтя внутрь через живот
- рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
- рычаг локтя внутрь, прижимая руку к ключице
- рычаг локтя внутрь ногой
- удушение спереди двумя отворотами
- удушение спереди предплечьем
- удушение захватом головы и руки ногами
- рычаг локтя захватом головы и руки ногами (дополнение)
- обратный рычаг локтя внутрь (дополнение)
- рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов), (дополнение)

Дополнительный материал:

Техника бросков:

- боковой переворот
- обратный переворот с подсадом с захватом пояса
- бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
- бросок через спину вращением с захватом руки на плечо (вертушка)
- отхват в падении с захватом руки под плечо
- подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
- бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
- бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 2-3 КЮ на основе дополнительной техники.

Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ.

- самооборона,
- защита от ударов локтем,
- коленом, головой.
- защита от ударов палкой (другими предметами)

Тактическая подготовка

Тактика проведение технико-тактических действий:

Однонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри – отхват, передняя подсечка под выставленную ногу – бросок через спину захватом руки под плечо, передняя подножка – подхват изнутри, подхват под две ноги – подхват изнутри, задняя подножка – зацеп голенью снаружи, подхват изнутри – передняя подсечка под выставленную ногу.

Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Разнонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри – боковая подсечка под выставленную ногу, передняя подсечка под отставленную ногу – зацеп голенью снаружи, подхват изнутри – зацеп голенью, бросок через спину захватом руки под плечо – задняя подножка. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о вольной борьбе,
- оценка ситуации,
- построение модели поединка с конкретным противником,
- подавление действий противника своими действиями.

Тактика участия в соревнованиях:

- постановка цели,
- разработка плана действий,
- условия проведения соревнований.

Психологическая подготовка

- воспитание решительности,
- воспитание настойчивости,
- воспитание выдержки,
- воспитание смелости.

Теоретическая и методическая подготовка

- техника безопасности на занятиях вольной борьбы.
- гигиенические требования к занимающимся и местам занятий,
- этикет,
- история вольной борьбы,
- запрещенные приемы,
- правила вольной борьбы,
- строение тела.

Спортивные соревнования

- участие в контрольных соревнованиях
- Участие в отборочных соревнованиях
- Участие в основных соревнованиях

Интегральная подготовка

- скоростно-силовая
- силовая-выносливость
- координационная выносливость

Восстановительные мероприятия

восстановительные тренировочные сборы

педагогические средства восстановления

- прогулки,

- плавание,

- подвижные игры

физиотерапевтические процедуры

- душ,

- баня

- массаж

медико-биологические средства восстановления

- рациональное питание,

- питьевой режим,

- витаминизация.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «СПОРТ ГЛУХИХ» ДИСЦИПЛИНА – ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих» дисциплина-вольная борьба

Лица, страдающие сурдологическими нарушениями подразделяются на глухих, слабослышащих и позднооглохших. У позднооглохшего человека сохраняются слуховые образы слов на протяжении длительного времени.

Важной особенностью формирования двигательных навыков у лиц с нарушением слуха является преобладание зрительной формы восприятия, что характерно и для здоровых лиц. Однако частое сочетание расстройства слуха и патологии вестибулярного аппарата приводит к координационным расстройствам в виде нарушения функции равновесия. Для лиц с частичной утратой слуха, особенно позднооглохших, характерно искажение основных локомоций в связи с компенсаторной установкой головы для наилучшего звукового восприятия, что

проявляется в виде снижения общей координированности и повышении утомляемости.

Для лиц с нарушением слуха характерно изменение функционального состояния двигательного анализатора. Возникает снижение ориентации в пространстве, снижает качество общей координированности движений, точности, быстроты, что, в свою очередь, приводит к формированию искаженных динамических стереотипов. Не оптимальность течения рассматриваемых процессов приводит к большей, по сравнению с относительно здоровыми людьми, истощаемости познавательной активности и быстрой физической утомляемости, что, в свою очередь, формирует пониженную работоспособность и приводит к затруднениям при освоении двигательных действий.

При построении педагогического процесса для лиц с сурдологическими нарушениями необходимо учитывать особенности высшей нервной деятельности, а именно - фрагментарность и замедленность слухового восприятия, искаженность и несформированность словесных представлений, гиперактивность и нарушения формирования личности, связанные с сенсорной звуковой депривацией.

Отличительной чертой работы с глухими являются способы передачи информации для полноценного понимания обучающимся о предстоящем действии или движении, поэтому используется основной метод обучения не слышащих обучающихся - наглядный:

- визуальное восприятие средств наглядной агитации (фото, видео, показ тренером-преподавателем упражнений и исправление непосредственно в индивидуальном порядке); - посредством вербального общения (жестовая речь) или письмом.

Необходимо уделять внимание аспектам врачебного контроля в связи с высоким риском осложнений болезней слухового анализатора (вестибулярные кризы, воспитательные заболевания). Следует также учитывать повышенный риск травматизации из-за ограничения возможностей оперативного контроля текущих событий и снижения скорости сенсорных коррекций у лиц с сурдологическими нарушениями.

Подготовка лиц с нарушениями слуха характеризуется применением специальных технических средств в соответствии с правилами соревнований (видимый сигнал).

Правила проведения соревнований для обучающихся с нарушением слуха отличаются от обычных тем, что действия арбитров должны быть обязательно видимыми. Для чего применяются различные световые сигналы. Для оперативного решения организационных вопросов активно используется международная дактилологическая система (своеобразная форма речи, воспроизводящая слова посредством пальцев рук). Кроме этого, к участию в соревнованиях допускаются обучающиеся, у которых потеря слуха не менее 55 децибел на лучшее ухо. Слуховой

аппарат должен быть удален в ходе соревнований, что позволит обеспечить равные условия для обучающихся.

В учреждении организуется работа с обучающимися в течение календарного года.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика; - медико-восстановительные мероприятия; - тестирование и контроль.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность тренировочных занятий на тренировочном этапе не более 3-х часов, а на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - не более 4-х часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии с:

- Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на текущий год;
- календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Р;
- календарным планом спортивных мероприятий учреждения;
- утвержденным объемом соревновательной и тренировочной деятельности в учреждении.

Требования к лицам, проходящим подготовку по Программе включают:

- наличие инвалидности и ограниченных возможностей здоровья (указанных ниже);

- медицинские показания и рекомендации.

Распределение обучающихся на группы по степени функциональных возможностей для занятий определенной дисциплиной возлагается на Учреждение и осуществляется один раз в год (в начале тренировочного года).

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы.

По результатам сдачи контрольно-переводных нормативов осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа спортивной подготовки.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой обучающиеся сдают промежуточные нормативы.

Для достижения основной цели подготовки обучающихся на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

На тренировочном этапе:

- социальная адаптация и интеграция;
- участие в соревнованиях;
- положительная тенденция социализации обучающегося;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с Программой;
- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- социализация обучающегося;
- углубленная физическая реабилитация.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- демонстрация высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- высокая социализация обучающегося;
- углубленная физическая реабилитация.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по дисциплинам вида спорта глухих,

содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

5.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих» дисциплина-вольная борьба.

Для достижения поставленных целей и задач перед обучающимися необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- проводить тренировочные занятия в соответствии с планируемой программой;
- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;
- к занятиям по вольной борьбе допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр;
- провести инструктаж обучающихся по технике безопасности;
- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать обучающихся;
- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- вести журнал учета инструктажа, следить, чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале; - проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);
- перед занятием выяснить самочувствие обучающихся;
- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

Умение правильно падать - чрезвычайно важная часть при выполнении броска. При сильных бросках возможны ушибы. При удержаниях возможны травмы, являющиеся следствием сдавливания органов брюшной полости, повреждения мышц в результате резких напряжений, а также травмы различных суставов. При выполнении болевых приемов чаще страдают локтевой сустав и предплечье. Характерными повреждениями в борьбе являются повреждения сумочно-связочного аппарата и мышц суставов (коленный, кистевой, плечевой), вывихи и повторные микротравмы. Тренера-преподавателям по АФК и АС очень важно следить за состоянием обучающихся при отработке удушающих приемов. Нельзя заставлять обучающихся терпеть «до последнего» т.к. это может привести к потере сознания.

Все неприятности, связанные с травмами, можно избежать при строгом соблюдении правил техники безопасности. Причинами травматизма во время проведения занятий по вольной борьбе являются:

- слабая подготовленность тренера-преподавателя по АФК и АС к проведению занятий (отсутствие учебной документации, нарушение принципа постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, снижение качества разминки и др.);

- незнание или несоблюдение правил самостраховки, неправильная или несвоевременная страховка;

- нарушение правил врачебного контроля (допуск тренером-преподавателем к занятиям и соревнованиям лиц, не прошедших предварительное медицинское обследование; преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний; отсутствие или неправильная врачебная рекомендация).

В целях обеспечения безопасности при проведении занятий по спорту глухих-дисциплина вольная борьба к тренера-преподавателям и обучающимся предъявляются определенные требования.

Требования к тренерскому составу:

- необходимо довести до сведения всех обучающихся правила внутреннего распорядка в спортивном сооружении;

- ознакомить всех обучающихся с правилами техники безопасности в спортивном сооружении;

- спортивные занятия проводить в строгом соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения;

- за 30 минут до начала занятий по расписанию необходимо быть на рабочем месте;

- иметь рабочие планы и конспекты проводимых занятий, составленных с учетом уровня подготовленности обучающихся;

- контролировать приход в спортивный зал и уход из него обучающихся при проведении занятий;

- вести учет посещаемости обучающимися тренировочных занятий в журнале соответствующего образца;

- следить за своевременностью предоставления обучающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью;

- перед началом тренировочных занятий проводить тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий места проведения занятий необходимым требованиям;

- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма во время проведения занятий;

- строго контролировать обучающихся во время занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера-преподавателя по АФК и АС;

- обучать безопасным техническим действиям, соответствующих уровню подготовленности обучающихся, строго придерживаясь принципов доступности и последовательности освоения действий;

- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных действий;

- во всех случаях подобных нарушений проводить с виновными беседы, воспитывая обучающихся взаимное уважение;

- при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие обучающегося необходимо немедленно направлять его к врачу;

- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми медикаментами и принадлежностями для оказания первой помощи.

Требования к обучающимся:

- каждый обучающийся должен иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;

- на занятия приходить только в дни и часы, соответствующие расписанию занятий;

- все обучающиеся должны иметь специальную спортивную форму;

- вход обучающихся в спортивный зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя по АФК и АС;

- занятия по вольной борьбе проходят только под руководством тренера-преподавателя по АФК и АС или инструктора, назначенного тренером-преподавателем по АФК и АС;

- выполнение бросков при разучивании и их совершенствовании необходимо осуществлять в направлении от центра татами к краю;

- при проведении тренировочных схваток по сигналу тренера-преподавателя по АФК и АС обучающиеся немедленно прекращают борьбу;

- после окончания занятия обучающиеся организованно выходят из спортивного зала под контролем тренера-преподавателя по АФК и АС.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской

Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 17);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 18);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 14

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины "вольной борьбе"			
1.	Весы до 150 кг	штук	1
2.	Видеокамера	штук	1
3.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3

4.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект т	2
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (2 х 3 м)	штук	2
8.	Канат для лазанья	штук	3
9.	Канат для перетягивания	штук	1
10.	Ковер татами	штук	1
11.	Кушетка массажная	пара	2
12.	Манекен тренировочный для борьбы (разного веса)	штук	15
13.	Мат гимнастический	комплект т	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект т	3
16.	Мяч футбольный	штук	2
17.	Насос для накачивания мячей	штук	1
18.	Ноутбук	комплект т	1
19.	Перекладина гимнастическая	штук	1
20.	Пояс ручной для страховки	штук	2
21.	Секундомер электронный	штук	4
22.	Скакалка	штук	10
23.	Скамейка гимнастическая	штук	3
24.	Стенка гимнастическая	штук	6
25.	Табло информационное электронное	комплект т	2
26.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
27.	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект т	3
28.	Штанга тяжелоатлетическая	штук	1
29.	Эспандер резиновый ленточный	штук	10

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел

«Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Верхало Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов. - М.: Советский спорт, 2004.
2. Верхошанский О.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
3. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2000.
4. Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Сусяев В. Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. проф. С. П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2000.
5. Курлыбайло С. Ф., Евсеев С. П., Герасимова Г. В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Под ред. д. м. н. С. Ф. Курдыбайло. - М.: Советский спорт, 2004.
6. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2-х т., под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2005.
7. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2004.
8. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений, под общ. ред. проф. С.Н. Попова. - 2-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.

Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
3. <https://www.wrestrus.ru/> - Федерация вольной борьбы России
4. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
5. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
6. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)

7. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложения

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного 	В течение года

		процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Содержание мероприятия	Сроки реализации	Рекомендации по проведению мероприятий
Ознакомление с Общероссийскими антидопинговыми правилами, последствиями допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, антидопинговые правила по соответствующему виду или виду спорта	Ежегодно ноябрь	Инструктаж проводится во всех группах под роспись в журнале
Ознакомление с сайтом РУСАДА и информацией, размещенной на ней, об необходимости прохождения сертификации на сайте РУСАДА	Ежегодно ноябрь	Инструктаж
Памятка для тренера-преподавателя по АФК и АС, спортсмена, родителя	Ежегодно январь	Инструктаж
Понятие о допинге	Январь на этапе НП,ТЭ	Лекция
Деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА»; Виды нарушений антидопинговых правил;	январь родителя м	Курс РУСАДА
Виды антидопингового обеспечения	Февраль на этапе НП,ТЭ	Лекция
Медицинские последствия после применения допинга	Март на этапе НП, ТЭ	Лекция
Этические аспекты применения допинга	Апрель на этапе НП, ТЭ	Беседа
День чистого спорта	Апрель, НП, ТЭ	Конкурс
Запрещенный список запрещенных в спорте субстанций и методов. Обновление	На этапе ССМ, ВСМ	Лекция

списка		
Процедура допинг контроля	Май на этапе ТЭ, ССМ, ВСМ	Лекция
Программа для спортсменов сборных команд РФ	Сентябрь на этапе ССМ, ВСМ	Курс РУСАДА
Программа для дисквалифицированных спортсменов	Октябрь на этапе ССМ, ВСМ	Курс РУСАДА
Правила оформления запросов на терапевтическое использование; Роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил	Декабрь родителям	Курс РУСАДА
Психолого-педагогические методы контроля за состоянием и поведением ребенка	По необходимости родителям	Беседа
Сертификация спортсменов (начиная тренировочных групп)	1 раз в год	Онлайн-обучение РУСАДА на сайте https://rusada.ru/
Участие в образовательных семинарах	По назначению	Семинары

План восстановительных мероприятий

Содержание мероприятия	Сроки реализации
<p>Восстановление функционального состояния организма и работоспособности</p> <p><i>Средства</i></p> <p>Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание</p>	<p>Развитие физических качеств учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка для групп ЭНП</p>
<p>Пульсометрия на тренировочных занятиях</p> <p><i>Методика</i></p> <p>позволяющая определить адекватность реакции организма обучающихся на величину выполненной физической нагрузки.</p> <p>Суть метода заключается в подсчете и анализе частоты сердечных сокращений (ЧСС) у обучающихся в различные периоды тренировки</p>	<p>Во время тренировочного занятия, соревнования для групп ЭНП-ЭВСМ</p>
<p>Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО спортсменов</p> <p><i>Средства</i></p> <p>Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.</p>	<p>Перед тренировочным занятием, соревнованием для групп ТЭ-ЭВСМ</p>
<p>Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения</p> <p><i>Средства</i></p> <p>Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание).</p>	<p>Во время тренировочного занятия, соревнования для групп ТЭ-ЭВСМ</p>

<p>Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена</p> <p><i>Средства</i> Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный</p>	<p>Сразу после тренировочного занятия, соревнования для групп ТЭ-ЭВСМ</p>
<p>Ускорение восстановительного процесса</p> <p><i>Средства</i> Локальный массаж, массаж мышц спины Душ - теплый/умеренно холодный теплый.</p>	<p>Через 2-4 часа после тренировочного занятия в группах ЭССМ и ЭВСМ</p>
<p>Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений</p> <p><i>Средства</i> Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж</p>	<p>В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день для групп ТЭ-ЭВСМ</p>
<p>Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений</p> <p><i>Средства</i> Упражнения ОФИ восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ</p>	<p>После микроцикла, соревнований для групп ТЭ-ЭВСМ</p>
<p>Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений</p> <p><i>Средства</i> Упражнения ОФИ восстановительной направленности. Сауна</p>	<p>После макроцикла, соревнований для групп ТЭ-ЭВСМ</p>
<p>Обеспечение биоритмических процессов</p> <p><i>Средства</i> Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды</p>	<p>Перманентно для групп ТЭ-ЭВСМ</p>

Рецензия
на дополнительную образовательную программу спортивной
подготовки по виду спорта «спорт глухих» дисциплина-вольная борьба
АУ ДО РБ «Республиканская спортивно-адаптивная школа
сурдлимпийского и паралимпийского резерва»

Составители программы:

Батомункуев Б.Б. - тренер-преподаватель по АФК и АС

Самбуев Б.П. – тренер-преподаватель по АФК и АС

Андренов С-Д.Д. – тренер-преподаватель по АФК и АС

Цындымеев Г.Д. – тренер-преподаватель по АФК и АС

Жанчиков М.Н. - тренер-преподаватель по АФК и АС

Программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» дисциплина - вольная борьба разработана согласно нормативным требованиям к дополнительным образовательным программам и содержит все структурные компоненты.

Срок реализации программы - бессрочно.

Дополнительная образовательная программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 22 ноября 2022 г. № 1051). Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Автономном учреждении дополнительного образования Республики Бурятия «Республиканская спортивно-адаптивная школа сурдлимпийского и паралимпийского резерва»

В пояснительной записке перечислены все нормативно-правовые акты, согласно которым разработана программа.

В общих положениях раскрываются основная цель, задачи и планируемые результаты освоения программы. Целью 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. Для достижения основной цели подготовки обучающихся на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач, которые прописаны в Программе по этапам спортивной подготовки.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по дисциплинам вида спорта глухих, содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Условия реализации и методическое обеспечение программы определяется перечнем оборудования, необходимых материалов, пособий.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки может рекомендоваться к реализации в дополнительных образовательных учреждениях.

Кандидат педагогических наук, доцент
кафедры спортивных дисциплин и туризма
факультета физической культуры,
спорта и туризма
Бурятского государственного университета
имени Д.Банзарова.



Дагбаев Б.В.