Государственное бюджетное учреждение Республики Мордовия
«Спортивная школа олимпийского резерва спортивной борьбы и дзюдо А.В. Мишина»

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

(для групп спортивно-оздоровительной и общефизической подготовки)

С ЭЛЕМЕНТАМИ БОРЬБЫ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

(греко-римская борьба и вольная борьба)

Саранск 2019

Государственное бюджетное учреждение Республики Мордовия
«Спортивная школа олимпийского резерва спортивной борьбы и дзюдо А.В. Мишина»

РАССМОТРЕНА
на Тренерском Совете
ГБУ РМ «СШОР спортивной борьбы
и дзюдо А.В. Мишина»

«24» 04 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБУ РМ «СШОР спортивной борьбы и дзюдо А.В. Мишина»

Г.В. Атмакин
«24» 04 2019 г.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами

Программа по спортивной борьбе в ГБУ РМ «СШОР спортивной борьбы и дзюдо А.В. Мишина» предназначена для организации работы с детьми, возраст которых не достиг 10 лет

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения тренировочного материала по группам на спортивно-оздоровительном этапе и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов, требования к кадровому составу и требования для перевода занимающихся в группы на этап начальной подготовки

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
1.1. Актуальность, теоретическая и практическая значимость Программы

2. ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
2.1. Годовой план и соотношение объемов тренировочного процесса
2.2. Режимы тренировочной работы и предельные тренировочные нагрузки. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ
3.1. Методы контроля и управления воспитательным процессом
3.2. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
4.1. Содержание и методика работы по предметным областям подготовки
4.1.1. Методические рекомендации по теоретической подготовке
4.1.2. Методические рекомендации по общей физической подготовке
4.1.3. Методические рекомендации по специальной физической подготовке
4.1.4. Методические рекомендации по технико-тактической подготовке
4.1.5. Методические рекомендации по организации медико-психологического контроля
4.1.6. Методические рекомендации в области спортивной борьбы, освоения других видов спорта и подвижных игр
4.2. Требования к технике безопасности

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
5.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку
5.2. Требования к результатам реализации Программы
5.3. Требования к тренерскому составу, к спортивному инвентарю и оборудованию Учреждения, осуществляющих спортивную подготовку
5.4. Методические указания по организации тестирования и сдачи нормативов

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ
6.1. Основная литература
6.2. Дополнительной литературы
6.3. Интернет-ресурсы

7. ПРИЛОЖЕНИЯ
Приложение 1. Примерный годовой план тренировочных занятий
Приложение 2. Примерный план-график распределения тренировочных часов и содержания занятий для занимающихся спортивной борьбой (1 и 2 года обучения)
Приложение 3. Примерный план-график распределения тренировочных часов и содержания занятий для занимающихся спортивной борьбой (свыше 2 лет)
Приложение 4. Темы занятий к разделу по теоретической подготовке
Приложение 5. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП)
Приложение 6. Упражнения по специальной физической подготовке (СФП)
Приложение 7. Технико-тактические элементы в спортивной борьбе
Приложение 8. Образец заявления и личной карточки занимающего
Приложение 9. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию
Приложение 10. Комплексы контрольно-переводных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку
Приложение 11. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку
Приложение 12. План-конспект тренировки

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (греко-римская борьба, вольная борьба) (далее - Программа) ГБУ РМ «СШОР спортивной борьбы и дзюдо А.В. Мишина» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.03.2013 г. № 145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»;
- Приказом Минспорта России от 30.10.2015 N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";
- приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- приказом Министерства спорта РФ от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований»;
- методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации (приказ от 24 октября 2012 г. № 325; 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554 в ред. от 27.10.2014 г.);
- Уставом государственного бюджетного учреждения Республики Мордовия «Спортивная школа олимпийского резерва спортивной борьбы и дзюдо А.В. Мишина».

В основу Программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Программа для спортивно-оздоровительных групп и групп общефизической подготовки является пособием для тренеров спортивных школ. Особенность заключается в поэтапном преемственном развитии занимающихся, начиная с 5 летнего возраста. Минимальное количество детей в группе – 15 чел (зачисляющих сверх установленного количества госзаданием (платные группы) занимающихся в группе может быть менее 10 чел., так же тренер может заниматься и индивидуально).

1.1. Актуальность, теоретическая и практическая значимость Программы

Борьба как вид спорта культивируется во многих спортивных школах и регламентируется методической документацией: локальными актами, примерными тренировочными планами, планом-графиком распределения тренировочных часов, расписанием занятий, нормативами для зачисления, перевода и отчисления детей, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки и т.д. В данной Программе обобщен опыт работы тренеров ГБУ РМ «СШОР спортивной борьбы и дзюдо А.В. Мишина» с группами спортивно-оздоровительной и общефизической подготовки спортивно-оздоровительного этапа и определенна общая последовательность изучения программного материала, что позволяет придерживаться единого стратегического направления в тренировочном занятии.

Для улучшения работы возникла необходимость разработки и создания Программы с детьми начиная с 5-летнего возраста. Это связанно с более качественной подготовкой (развитие физических качеств и обучение техническим элементам) на основании индивидуального и психолого-педагогического подхода к занимающимся, что способствует ранней мотивации для занятий борьбой и формированию коммуникативных связей, как в группе, так и занимающегося с тренером. В процессе изучения опыта работы конкретизирована структура подготовки юных борцов в соответствии с современными тенденциями развития греко-римской борьбы.

Теоретическая значимость Программы заключается в оптимизации структуры подготовки юных борцов, реализуемой на основе учета возрастных особенностей их организма и современных тенденций развития борьбы.

Практическая значимость Программы для группы общефизической подготовки заключается в разработке и внедрении в практику борьбы юных борцов и педагогического контроля за динамикой физической и технической подготовленности в соответствии с годом подготовки.

Цель Программы – привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и

создание условий для массового привлечения детей; формирование физической культуры личности занимающегося в процессе овладения основами спортивной борьбы, способного удовлетворить потребности в крепком здоровье, ведение здорового образа жизни (в т.ч. привитие к закаливанию организма, соблюдению режима дня), гигиенических знаниях, умениях и навыках).

Задачи Программы:

- привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям;
- утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение основами спортивной борьбы.

Развитие познавательных, физических, нравственных способностей занимающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности воспитанника, поэтому важно приобщить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени. Следует развивать в нем умение творчески подходить к решению возникающих проблем на тренировочных занятиях. Овладение знаниями о борьбе, умениями в выполнении общеразвивающих и общеподготовительных упражнений на скорость, ловкость, быстроту, выносливость. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков занимающиеся должны выполнять разнообразные тактико-технические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке; расширение двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладение современными системами физических упражнений.

Основная идея Программы для спортивно-оздоровительного этапа – реализация тренировочного процесса, конечной целью которой является оценка перспективности юных борцов, правильную их ориентацию в спортивной деятельности, полноценное комплектование группы, подготовку начинающих спортсменов к следующему этапу тренировки. Программный материал представлен в виде современных технологий.

В данной Программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий по спортивной борьбе в Учреждении обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию тренировочного процесса.

Технологии обучения здоровью включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиену тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях.

Технологии воспитания физической культуры и укрепление здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, личностных качеств.

Оздоровительные технологии направлены на решение задач укрепления физического здоровья занимающихся. Разделяются на два вида: спортивно-оздоровительная (средствами спортивной борьбы) и физкультурно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Спортивно-оздоровительный этап подготовки включает в себя:

- привитие любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- развитие физических качеств;
- формирование основных двигательных умений и навыков;
- формирование этических и морально-волевых качеств;
- отбор занимающихся для дальнейшей спортивной подготовки.

2. ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

2.1. Годовой план и соотношение объемов тренировочного процесса

Годовой план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию тренировочного и образовательного процессов в Учреждении. Годовой план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на весь календарный год, включая каникулярное время, на 52 недели занятий и определяет последовательность освоения содержания Программы, объем часов по каждому разделу программы, в т.ч. из них 36 недель рассчитаны на тренировочные занятия (приложение 1), а остальные 16 недель (каникулярное время) – в виде индивидуальной работы дома по заданию тренера.

В процессе реализации программы необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему календарного плана:

- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема календарного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема календарного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% общего объема календарного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема календарного плана;
- технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема календарного плана;
- самостоятельная работа в пределах до 10% от общего объема календарного плана;
- возможность посещения занимающихся официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Республики Мордовия;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

В спортивно-оздоровительных группах распределение нагрузки по разделам общефизической, специальной подготовки может изменяться в зависимости от состава группы.

2.2. Режимы тренировочной работы и предельные тренировочные нагрузки. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести занимающихся к пониманию сути борьбы с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций.

Основными формами тренировочного процесса являются практические, индивидуальные и теоретические групповые занятия (в форме бесед, лекций, просмотра соревнований), культурно-массовые мероприятия и медицинский контроль.

Тренировочная нагрузка составляет в неделю - 4 часа, продолжительность занятий - 60 минут. Недельный режим тренировочных занятий является максимальным условием и установлен от периода и задач подготовки. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной. Примерный годовой тренировочный план для занятий спортивной борьбой представлен с расчетом на 36 недель занятий (приложение 2, 3).

Направленность недельных микроциклов для практических занятий

Дни недели	Направленность и величина нагрузки	Время занятия, мин	Содержание занятий
Понедельник	Развитие гибкости ловкости, быстроты	60	Построение: строевые упражнения Разминка: ходьба, бег, ОРУ Подвижные игры, эстафеты. ОФП. Заключительная часть: теория, подведение итогов
Среда	Развитие ловкости и быстроты, воспитания волевых качеств	60	Построение: строевые упражнения Разминка: ходьба, бег, ОРУ. Подвижные игры. Игры с элементами борьбы (игровые моменты), эстафеты. Заключительная часть: теория, подведение итогов
Пятница	Воспитания волевых качеств	60	Построение: строевые упражнения Разминка: ходьба, бег, ОРУ. Подвижные игры. Игры с элементами борьбы (игровые моменты). Заключительная часть: теория, подведение итогов

Содержание основной части занятий может варьироваться в зависимости от решаемых задач и выбора средств тренировки.

Разминка: цель разминки – подготовить организм, настроить занимающегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания. Разминка может делиться на две части – ***общую и специальную.***

Содержание разминки:

1) комплекс общеподготовительных упражнений – 5-10 мин.
2) элементы акробатики и самостраховки – 5-10 мин.
3) игры и эстафеты – 5-10 мин.
4) освоение захватов – 5-10 мин.
5) работа на руках в стойке и партере – 5-10 мин.
6) упражнения на мосту – 5-10 мин.

Расписание занятий составляется администрацией ГБУ РМ «СШОР спортивной борьбы и дзюдо А.В. Мишина» по представлению главного тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей подготовки и не может превышать 2 часов.

Год обучения	Максимальное количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год
1-й год	4	3	**216**
2-й год	4	3	**216**
Свыше 2 лет	4	3	**216**

Допускается проведение тренировочных занятий с занимающимися из различных групп по Программам, реализуемым в области физической культуры и спорта.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение тренировочного материала конкретной темы (приложение 4).

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к занимающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

3.1. Методы контроля и управления воспитательным процессом

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и дальнейшее участие в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома – на все это должен обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на спортивно-оздоровительном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время тренировочных занятий.

На данном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и превозмогать боль.

Тренер должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

3.2. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных спортсменов, реализуется в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от одного года до нескольких лет.

Продолжительность тренировочного цикла:

для спортивно-оздоровительных групп – два года,

для групп общефизической подготовки – два года.

Минимальный возраст зачисления детей на данную Программу составляет 5 лет по году рождения. Прием в группы осуществляется на основании заявления родителей (приложение 8), разрешение врача (согласно справке утвержденной Минздравом России).

ГБУ РМ «СШОР спортивной борьбы и дзюдо А.В. Мишина» должен соблюсти следующие условия:

- соблюдение обеспечения организационно-методических и медицинских требований в соответствии с возрастными особенностями юных спортсменов;
- наличие оформленного в письменной форме согласия одного из родителей (законного представителя) ребенка;
- наличие утвержденной Программы, в которой изложена методика подготовки детей раннего возраста;
- наличие у тренера, привлеченного к работе с детьми раннего возраста, профильного образования, соответствующей квалификационной категории, курсов повышения квалификации, обеспечивающего возможность работы с детьми указанного возраста.

Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники борьбы.

Программа предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; выполнение тренировочного плана, контрольных нормативов; участие в организации и проведение контрольных игр; просмотр соревнований квалифицированных борцов.

Требования по формированию групп (в академических часах)

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость групп (человек)	Оптимальный количественный состав групп (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (час)	Годовая нагрузка (час)
СОЭ	Весь период	15	15-20	До 4 (3 занятия в неделю по 1 ч.)	216

Комплектование группы

Период тренировочного занятия	Название группы	Мин.возраст для зачисления (по году рождения)	Максимальное число занимающихся в группе	Максим. кол-во тренировочных часов в неделю	Выполнения тестирования (основ по общефизической и специальной подготовки)
Весь период	Спортивно-оздоровительная группа	5	30	2 часа	Допуск врача, выполнение Общефизических упражнений
Весь период	Группа общефизической подготовки	7	30	4 часа	Допуск врача, выполнение общефизических и специальных упражнений

Численный состав занимающихся, объем тренировочной работы в спортивно-оздоровительных группах устанавливается в соответствии с нормативно-правовыми основами Федеральных государственных требований (ФГТ), регулирующими деятельность спортивных школ. Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу содержания материала (теоретические, практические). Основной формой являются практические занятия, которые могут проводиться в комплексе с практическими занятиями, например, в виде беседы, рассказа в течение 12-15 мин в начале практического урока. Минимальное количество занимающихся 10 человек, максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать 30 человек с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах от 5 до 7 лет, в группах общефизической подготовки от 7 до 9 лет. Данная программа рассматривается как резерв занимающихся для групп начальной подготовки.

ГБУ РМ «СШОР спортивной борьбы и дзюдо А.В. Мишина», реализующая программы спортивной подготовки, зачисляет детей в Учреждение на бюджетной основе в соответствии с государственным заданием на оказание услуг населению. Учреждение вправе осуществлять прием поступающих сверх установленного количества госзаданием на платной основе. Сведения о порядке оказания платных услуг, в том числе информация о стоимости занятий по Программе размещается на официальном сайте и на стенде Учреждения, в целях ознакомления с ними поступающих и их законных представителей.

Набор занимающихся на спортивно-оздоровительный этап осуществляется ежегодно. Начинается спортивный сезон осенью, не позднее 15 сентября.

Перевод занимающихся, в следующие группы тренировочного процесса и увеличение тренировочных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей физической подготовленности и по предоставлению справки врача о состоянии здоровья.

Условия зачисления и перевода в группу следующего года тренировок

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Выполнение контрольных нормативов	Выполнение программы
1 год	5	+	60%
2 год	6	+	93-100%
Свыше 2 лет	7	+	93-100%

В течение года на место выбывших занимающихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий, по состоянию здоровья т.д.) разрешается набирать в группу новичков с допуском от врача.

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Эффективность обучения двигательным действиям значительно повышается, если тренер умеет сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обучение любому движению начинается с создания представления о нем. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, а продолжается на всем протяжении процесса обучения, постепенно расширяя и дополняя представление о двигательном действии.

В начале обучения не следует применять соревновательный момент, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение, что может привести к выполнению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупреждать.

В технической подготовке используют два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчленением, овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение). Все эти особенности надо учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе

4.1. Содержание и методика работы по предметным областям подготовки

Результатом освоения Программы является приобретение занимающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях.

4.1.1. Методические рекомендации по теоретической подготовке

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить занимающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить занимающегося осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Также занимающихся необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

Материал распределяется на весь тренировочный год. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. Темы к разделу по теоретической подготовке приведены в приложение 4.

4.1.2. Методические рекомендации по общей физической подготовке

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания – это строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, метания.

Основополагающую роль в подготовке борцов играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах тренировочного процесса.

Средства общефизической подготовки включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц. Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла. Наиболее больший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок

снижается.

Общая физическая подготовка проводится регулярно в течение всего годичного тренировочного цикла в виде групповых занятий под руководством тренера или самостоятельно, в виде домашнего задания. В конце каждого тренировочного года проводятся контрольные тесты по ОФП со сдачей нормативов на зачисление на этап начальной подготовки.

Для общефизической подготовки используются:

- повторный метод;
- игровой метод;
- круговой метод.

Средства физической подготовки, вводимые в тренировку, должны постепенно обновляться и усложняться, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе.

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Общее развивающее упражнение можно разделить на упражнение косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки. К косвенным упражнениям относятся прыжки, плавание, бег на лыжах. К специализированными упражнениями по физподготовке относятся спортивные игры, толкание и метание ядра, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований. Упражнения по ОФП представлены в приложение 5.

4.1.3. Методические рекомендации по специальной физической подготовке (СФП)

Специальная физическая подготовка является продолжением общей физической подготовки со специализированным развитием физических качеств и навыков, необходимых в спортивной борьбе. Задачей специальной физической подготовки юных борцов является развитие определенных физических качеств и навыков, способствующих достижению высоких результатов.

СФП развивает группы мышц, выполняющих основную нагрузку в борцовских упражнениях, повышает выносливость к статическим напряжениям, возникающим при выполнении различных приемов при борьбе, устраняет недостатки физического развитии, мешающие правильному выполнению отдельных элементов техники и тактики.

Развития быстроты и скоростных качеств. Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;
- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

Развитие скоростно-силовых качеств. Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение. Почти все движения спортсмена предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

- развивая максимальную скорость;
- развивая максимальную силу.

Развитие общей, силовой и специальной выносливости. Особенность двигательной деятельности спортсмена заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления – физического, умственного, сенсорного, эмоционального. Упражнения по СФП представлены в приложение 6.

4.1.4. Рекомендации по технико-тактической подготовке

Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием спортивной борьбы. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Качественные показатели

тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор действия, своевременность выполнения движения. Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия. Тактическая подготовка для групп на спортивно-оздоровительном этапе заключается в изучении простейших способов тактической подготовки для проведения приемов (сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.) изучаются одновременно с освоением приемов. Технико-тактические положения в борьбе представлены в приложение 7.

4.1.5. Методические рекомендации по организации медико-психологического контроля

Контроль за состоянием здоровья занимающихся осуществляет медицинский персонал. Медицинское обследование занимающиеся проходят в поликлиниках по месту жительства или по месту регистрации один раз в год.

Медицинское обследование включает:

- анамнез;
- врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания;
- электрокардиографическое исследование, клинический анализ крови и мочи.

Предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

4.1.6. Методические рекомендации в области спортивной борьбы, освоения других видов спорта и подвижных игр

- Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в борьбе;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях и анализа спортивных результатов;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения разрядов и званий.
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в борьбе, средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

4.2. Требования к технике безопасности

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям спортивной борьбой допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении тренировочных занятий возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов – травмы при столкновениях, нарушении правил поведения.

1.4. Занятия по спортивной борьбе на спортивно-оздоровительном этапе должны проводиться в спортивной форме (футболка, шорты, носки, обувь на тонкой подошве, например чешки).

1.5. При проведении занятий в спортивном зале, где проводится текущее занятие, должна быть

медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с занимающимся тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий тренер и занимающиеся должны соблюдать правила проведения занятий, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу, ринге или ковре.

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать заниматься борьбой, делать остановки и заканчивать упражнение только по команде (сигналу) тренера.

3.2.Строго выполнять правила проведения физического упражнения.

3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам занимающихся.

3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении занимающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать занимающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончанию занятий

5.1. Под руководством тренера убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.

5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

5.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Для оценки эффективности деятельности Учреждения, осуществляющих спортивную подготовку, рекомендуются следующие критерии:

- состояние здоровья занимающихся;
- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта, навыков и самоконтроля.

5.2. Требования к результатам реализации Программы

- формирование знаний, умений и навыков по спортивной борьбе;
- выполнение нормативов по ОФП и СФП;
- вовлечение в систему регулярных занятий

Специфика спортивной борьбы и накопленный опыт ведущих тренеров диктует вести отбор и спортивную ориентацию занимающихся на основе круглогодичного приема в спортивно-оздоровительные группы.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволит более объективно оценивать пригодность детей к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособления их к специфике борьбы, т.к. игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. Здесь важны средства и методы игровой и соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера. Необходимо предусмотреть возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни, но которым не противопоказаны занятия борьбой.

Первый год тренировочного процесса.

Цель: отбор, стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий, ознакомление с историей возникновения борьбы, ознакомление с правилами греко-римской борьбы, адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки.

Задачи:

- ознакомление с основными средствами подготовки борца;
- выявление задатков и способностей детей;
- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- формирование у детей устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом.

Ожидаемые результаты:

В результате обучения по Программе, занимающиеся должны **знать:**

- основные понятия, термины;
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- историю развития борьбы;
- правила техники безопасности;
- правила поведения в коллективе и в обществе;
- умение выполнять задания на занятиях;
- соблюдение основных правил личной гигиены на тренировках.

В последующие годы тренировочного процесса спортивно-оздоровительного этапа занимающие должны **знать:**

- формирование основных двигательных умений и навыков;
- формирование этических и морально-волевых качеств;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- отбор занимающихся для дальнейшей спортивной подготовки;
- ознакомление с техническим арсеналом.

должны уметь:

- применять правила безопасности на занятиях;
- владеть основами гигиены;
- соблюдать режим дня;
- владеть техникой борьбы.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической

подготовки.

Способы определения результативности

- проверка знаний и умений проводится на каждом занятии;
- уровень общей физической подготовки определяется при сдаче контрольных нормативов, проводимых в начале и конце года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовки, определяемая на последнем году спортивно-оздоровительного этапа по результатам контрольных нормативов и желание продолжить занятия по спортивной борьбой на следующем этапе подготовки (приложение 10).

Ожидаемые конечные результаты:

- сохранность физическое, психическое и нравственное здоровье занимающихся;
- осознание воспитанником ответственности за свое здоровье, применение правил здорового образа жизни;
- перевод на этап начальной подготовки.

5.3. Требования к тренерскому составу, спортивному инвентарю и оборудованию Учреждения осуществляющих спортивную подготовку

Уровень квалификации тренеров, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать следующим требованиям: для работы на спортивно-оздоровительном этапе – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности.

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

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

Требования к спортивному инвентарю и оборудованию приведены в приложение 9.

5.4. Методические указания по организации тестирования и сдачи нормативов

Перед окончанием тренировочного года занимающиеся спортивно-оздоровительного этапа, выполнившие тренировочный план, предусмотренный для них Программой сдают нормативы ежегодно, 1 раз в год – в конце календарного года. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности.

Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

Тестирование состоит из оценки уровня физической подготовки и посещаемости занятий.

Для спортивно-оздоровительного этапа нормативы носят контролирующий характер.

Зачетные требования представленные в приложениях 10, 11. При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать значения контрольных упражнений без учета весовых категорий. Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Тестирование состоит из пяти нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и четырех нормативов по специальной физической подготовке (СФП).

По результатам сданных нормативов занимающиеся либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе занимающегося принимает Тренерский Совет.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

6.1. Основная литература

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы./И.И.Алиханов.– Москва: Физкультура и спорт, 2000.
2. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте./А.А.Белкин – Москва: Физкультура и спорт, 2001.
3. Волков В.И. Спортивная психология. /В.И. Волков. – Москва: Терра спорт, 2005.
4. «Вольная борьба для начинающих». Ю.А. Шулика, В.М. Косухин, В.И. Лещенко, В.Д. Новиков, И.Т. Хоменко. Изд. «Феникс», Ростов-на-Дону 2006.
5. «Вольная борьба», программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. Б.А. Подливаев, Г.М. Грузных. Изд. «Советский спорт», Москва, 2003.
6. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств./И.А. Гуревич – Москва: Яуза, 2000.
7. Галковский Н.М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК /Под ред. Н.М. Галковского. - М.: ФИС, 2002.
8. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. – М., изд.«Советский спорт», 2004.
9. Дегтярева И.П. Учебник для институтов физической культуры./И.П.Дегтярева – Москва: Терра спорт, 2008.
10. Завьялов А.И. Учебник тренера по вольной борьбе. / А.И. Завьялов. – Красноярск: КПГУ, 2002.
11. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отд-ний) физ. воспитания пед. учеб. заведений. - М.: Просвещение, 2008.
12. Матущак П.Ф. Сто уроков вольной борьбы./П.Ф. Матущак. – Москва: Терра спорт, 2001.
13. Медведь, А.В. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы./ А.В. Медведь. – Минск: Полымя, 2001.
14. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры 2002 г. Физкультура и спорт.

6.2. Дополнительная литература

1. Богун П.Н. «Игра как основа национальных видов спорта» 2010 г. «Просвещение».
2. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2010 г. «Асадема».
3. Игуменов В.М. «Спортивная борьба» 1993 г. «Просвещение».
4. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 1998 г. «Дрофа».
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 864с.
6. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».
7. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей / Вып. 1. М.: Советский спорт, 2004. – 160с.
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. (Утвержден Министерством спорта РФ Приказ от 27.03.2013 г. № 145).

6.3. Интернет-ресурсы

1. http://www.lib.sportedu.ru – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
3. http://www.minsport.gov.ru – Официальный сайт Министерства спорта РФ.
4. http://lib.sportedu.ru/press – Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры».

Приложение № 1
к общеразвивающей программе для занимающихся
на спортивно-оздоровительном этапе по «спортивной борьбе»

Примерный годовой план тренировочных занятий

№ п\п	Разделы подготовки	1 год и 2 год	Свыше 2 лет
1.	Общая физическая подготовка	136	136
2.	Специальная физическая подготовка (специальные подводящие упражнения к выполнению приема)	33	34
3.	Технико-тактическая подготовка	18	18
4.	Теоретическая подготовка	12	10
5.	Психологическая подготовка	4	4
6.	Тестирование занимающихся по разделам подготовки	5	6
7.	Восстановительные мероприятия и медицинский контроль	8	8
	Общее количество часов	**216**	**216**

Приложение № 2
к общеразвивающей программе для занимающихся
на спортивно-оздоровительном этапе по «спортивной борьбе»

Примерный план-график распределения тренировочных часов и содержания занятий для занимающихся спортивной борьбой (1 и 2 года обучения)

№ п/п	Разделы подготовки, содержание занятий	Месяцы												
		36 недель												
		Всего	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	**Теоретическая***	**12**	**2**	**1**	**1**	**1**	**1**				**2**	**2**	**1**	**1**
	Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ и РМ	2	1										1	
	Тема 2. Краткий обзор развития спортивной борьбы	1					1							
	Тема 3. Техника безопасности на занятиях спортивной борьбой	2	1								1			
	Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание борца	2			1							1		
	Тема 5. Влияние занятий борьбой на строение функций организма	2				1								1
	Тема 7. Врачебный контроль. Предупреждение травм и заболеваний. Первая доврачебная помощь	2		1								1		
	Тема 8. Спортивная форма. Место проведения занятий	1									1			
2	**Общая физическая***	**136**	**12**	**12**	**14**	**12**	**12**	**8**	**7**	**7**	**12**	**13**	**13**	**14**
	Комплексы общеразвивающих физических упражнений: - упражнения на формирование осанки - варианты ходьбы и бега - имитационные упражнения борца на ковре	62	6	5	6	6	6				8	8	9	8
	Упражнения на развитие основных физических качеств: - ловкости - гибкости - быстроты - силы - координации - выносливости	74	6	7	8	6	6	8	7	7	4	5	4	6
3	**Специальная физическая***	**33**	**3**	**4**	**4**	**4**	**3**				**3**	**4**	**4**	**4**
	Основные тренировочные средства в зале: - различные виды ходьбы и бега; - комплексы специальных и общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения борца на ковре	11	1	1	1	1	1				1	2	2	1
	Основные тренировочные средства в зале: - элементы борьбы; - подводящие упражнения; - подвижные игры;	14	1	1	1	2	1				2	2	2	2
	Специальные подготовительные упражнения; - упражнения с партнером; - игры в касания;	8	1	2	2	1	1							1

	- акробатические упражнения.													
4	**Технико-тактическая***	**18**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**				**2**	**2**	**2**	**2**
	- освоение элементов техники	4					1				1	1		1
	- элементы маневрирования	3	1		1	1								
	- перевороты забеганием	3		1	1		1							
	- перевороты переходом	2	1			1								
	- захваты руки на «ключ»	3		1							1		1	
	- примеры борьбы в стойке	3										1	1	1
5	**Психологическая**	**4**	**1**								**1**	**1**	**1**	
6	**Тестирование**	**5**											**2**	**3**
7	**Врачебный и медицинский контроль. Восстановительные Мероприятия**	**8**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**				**1**	**1**	**1**	
	Всего	**216**	**21**	**20**	**22**	**20**	**19**	**8**	**7**	**7**	**21**	**23**	**24**	**24**

* темы, упражнения и распределение часов представлены примерные и могут изменяться тренером в течение календарного года

Приложение № 3
к общеразвивающей программе для занимающихся
на спортивно-оздоровительном этапе по «спортивной борьбе»

Примерный план-график распределения тренировочных часов и содержания занятий для занимающихся спортивной борьбой (свыше 2 лет)

№ п/п	Разделы подготовки, содержание занятий	Месяцы												
		36 недель												
		Всего	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	**Теоретическая***	**10**	**1**	**1**	**2**	**1**	**1**				**1**	**1**	**1**	**1**
	Тема 3. Техника безопасности на занятиях спортивной борьбой	2	1								1			
	Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание борца	2		1								1		
	Тема 6. Сущность спортивной тренировки	2	1				1							
	Тема 7. Врачебный контроль. Предупреждение травм и заболеваний. Первая доврачебная помощь	2			1								1	
	Тема 9. Физическая подготовка борца	2			1									1
2	**Общая физическая***	**136**	**12**	**12**	**13**	**13**	**12**	**8**	**7**	**7**	**12**	**13**	**13**	**14**
	Комплексы общеразвивающих физических упражнений: - упражнения на формирование осанки - варианты ходьбы и бега - имитационные упражнения борца на ковре	62	6	5	6	6	6				8	8	9	8
	Упражнения на развитие основных физических качеств: - ловкости - гибкости - быстроты - силы - координации - выносливости	74	6	8	7	7	6	8	7	7	4	5	4	6
3	**Специальная физическая***	**34**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**2**	**2**	**2**	**3**	**4**	**3**	**3**
	- упражнения для комплексного развития качеств	4	1	1		1						1		
	- упражнения для развития силы	3		1	1				1					
	- упражнения для развития быстроты	4			1	1		1				1		
	- упражнения для развития гибкости	3				1			1		1			
	- упражнения для развития ловкости	3	1							1			1	
	- упражнения для развития скоростно-силовых качеств	4					1				1	1		1
	- упражнения для развития общей выносливости	3									1		1	1
	- упражнения других видов спорта	4	1		1		1					1		
	- подвижные игры, эстафеты	6		1			1	1		1			1	1
4	**Технико-тактическая***	**18**	**1**	**2**	**3**	**2**	**2**				**2**	**2**	**2**	**2**
	- освоение элементов техники. Основные положения в борьбе	1	1											
	- примеры борьбы в партере.	1		1										

	Перевороты скручиванием													
	- перевороты забеганием	1			1									
	- перевороты переходом	2		1		1								
	- захваты руки на «ключ»	1					1							
	- примеры борьбы в стойке	1												1
	- переводы нырком	2			1								1	
	- броски подворотом (бедро)	2					1					1		
	- броски поворотом (мельница)	3			1	1							1	
	- примерные комбинации приемов	2									1			1
	- тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке	1									1			
	- тренировочные задания, по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения «мост»	1										1		
5	**Психологическая**	**4**			**1**						**1**	**1**	**1**	
6	**Тестирование**	**6**											**3**	**3**
7	**Врачебный и медицинский контроль. Восстановительные Мероприятия**	**8**	**1**	**1**	**1**	**1**					**1**	**1**	**1**	**1**
	Всего	**216**	**18**	**19**	**23**	**20**	**18**	**10**	**9**	**9**	**20**	**22**	**24**	**24**

* темы, упражнения и распределение часов представлены примерные и могут изменяться тренером в течение календарного года

Приложение № 4
к общеразвивающей программе для занимающихся
на спортивно-оздоровительном этапе по «спортивной борьбе»

Темы занятий к разделу по теоретической подготовке

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ и Республике Мордовия

Понятие о физической культуре. Физическая культура в РФ и Республике Мордовия. Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких спортивных результатов. Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта. Разрядные нормы и требования по спортивной борьбе. Успехи спортсменов на крупнейших международных соревнованиях (Олимпийские игры, чемпионаты Мира, Европы и России).

Тема 2. Краткий обзор развития спортивной борьбы

Из истории зарождения и развития борьбы. Борьба - один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки зарождения олимпийского движения. Спортивная борьба в Древней Греции. Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители в России и в Республике Мордовия.

Тема 3. Техника безопасности на занятиях спортивной борьбой

Правила поведения в спортивной зале и на спортивных площадках. Правила поведения на занятиях по борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Запрещенные действия в спортивной борьбе. Кодек чести борца. Безопасность – важнейшее требование в спортивной борьбе.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание борца

Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиенические требования к одежды и обуви. Значение правил гигиены для борца. Примерная схема режима дня юного борца. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Временные ограничения и противопоказания к занятиям борьбой. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Режим труда и отдыха, общий режим дня.

Тема 5. Влияние занятий борьбой на строение функций организма

Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении, значение крови. Сердечно-сосудистая система. Органы пищеварения и обмена веществ. Костная система и ее развитие. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц. Связочный аппарат и его функции. Дыхание и газообмен. Физиологические основы спортивной тренировки. Жироотложение, пропорции тела.

Тема 6. Сущность спортивной тренировки

Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки. Форма организации занятий в спортивной тренировке

Тема 7. Врачебный контроль. Предупреждение травм и заболеваний. Первая доврачебная помощь

Медицинское обследование борцов. Оказание первой медицинской помощи. Общие сведения о травмах. Причины травматизма. Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий. Травматизм, заболевания и оказание первой помощи при несчастных случаях. Общие сведения о спортивном массаже. Значение парной бани, сауны, душа, тепловых и солнечных ванн, закаливание организма.

Тема 8. Спортивная форма. Место проведения занятий

Борцовское трико красного или синего цвета, борцовки, бандаж. Борцовский зал, уложенный специальными «матами», борцовские манекены.

Тема 9. Физическая подготовка борца

Необходимость физической подготовки. Спортивные игры как средство физической подготовки. Утренняя зарядка и тренировки. Активный отдых в выходные дни.

Приложение № 5
к общеразвивающей программе для занимающихся
на спортивно-оздоровительном этапе по «спортивной борьбе»

Упражнения по общей физической подготовке (ОФП)

Упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для туловища;
- упражнения для ног;
- упражнения для рук, туловища и ног;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения на расслабление;
- дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами:

- со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и на обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафеты со скакалками)

- с гимнастической палкой - наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку: подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой с сопротивлением);

- с теннисным мячом - упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

- с набивным мячом (1-2 кг.) - сгибание и разгибание рук, круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад);

- с гантелями (до 1 кг.) - сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.; со штангой – приседания, наклоны, вращения туловища (вес штанги от 40 до 80% к весу спортсмена в зависимости от возраста и квалификации); с гирями – выжимание, вырывание и толкание гири из различных исходных положений; различные движения с гирей руками, ногами, туловищем, удерживая гири; метание, жонглирование гирями (вес гири 8,16,24 кг). Использование камней, бревен в качестве отягощения.

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке;
- на гимнастической стенке;
- на перекладине;
- на коне.

Упражнения для развития мышц шеи и туловища. Упражнения по формированию правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Наклоны головы и туловища. Одновременное или попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением. Прогибание лежа на животе. Из положения лежа на спине поочередно и одновременное поднимание и опускание ног; то же исходное положение – круговые движения ногами. Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с различным положением рук (вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с отягощениями в руках).

Упражнения для развития мышц ног. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя без опоры, в положении стоя с опорой на различные предметы; полуприседы и приседы на одной и обеих ногах; выпады вперед, назад, в стороны, выпады с пружинистыми

движениями и поворотами. Круговые движения ногами сидя и лежа. Прыжки вперед, назад, в сторону. Прыжки вверх, в длину, в сторону на одной или обеих ногах. Подскоки на одной и двух ногах. Выпрыгивание вверх из положения упор присев. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей, в полуприседе, в приседе, ходьба выпадами, ходьба и бег в гору.

Упражнения в равновесии. Упражнения на полу на уменьшенной опоре, снаряде. Усложнение упражнений идет по линии уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменения исходных положений, при движении по уменьшенной опоре. Передвижения по уменьшенной качающейся опоре. Чередование полуприседа со стойкой на носках с различными положениями рук. Прыжки из различных исходных положений, прыжки с закрытыми глазами с поворотом на 90^0 и 180^0. Прыжки на одной ноге, боком, спиной вперед, передвижение по рейке гимнастической скамейки.

Упражнения для комплексного развития качеств. Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя.

Упражнения из других видов спорта

- **Гимнастика.** Упражнения на снарядах, в равновесии. Приседания и прыжки на одной ноге и на обоих. Повороты на 90^0-360^0. Упражнения в упоре лежа. Подъемы из виса в упор (силой переворотом, разгибом, махом вперед и назад). Угол. Лазание на канат различными способами, на скорость. Опорные прыжки с разбега согнув ноги, прогнувшись, ноги врозь. Полет – кувырок через снаряд.

- **Акробатика.** Кувырки вперед, назад, вперед-назад. Кувырки назад с переходом в стойку на руках; полет-кувырок в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку). Парные кувырки вперед, назад и вперед-назад. Стойка на голове и руках. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Кувырок вперед и подъем разгибом.

Кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок – полет в длину (высоту) через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и др.); кувырок одна нога вперед; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках.

Переворот боком, переворот вперед. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Парные кувырки вперед и назад. Парный переворот назад, сальто вперед с разбега, фляк и др.

- **Легкая атлетика.** Бег на короткие дистанции (30, 60 и 100 м); эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега и с места. Метание.

Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м с низкого (высокого) старта, бег по пересеченной местности (кроссы) до 3 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

Прыжки в длину и высоту с места и разбега (толчком одной и двумя ногами, с поворотами).

Подвижные и спортивные игры.

- Перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, перетягивание каната; выталкивание из круга, «тяни в круг», «бой петухов», борьба в квадратах.
- Игры с бегом на скорость: «пятнашки», эстафета прыжками, эстафета линейная, эстафета с преодолением полосы препятствий.
- Игры с метанием на даль и в цель: «снайпер», «лапта».
- Игры с элементами баскетбола: «не давай мяч водящему», «борьба за мяч», ведение мяча и бросок.
- Игра в футбол. Ведение футбольного мяча.
- Различные варианты эстафет.
- Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления.
- Игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр.
- Комбинированные эстафеты.

Приложение № 6
к общеразвивающей программе для занимающихся
на спортивно-оздоровительном этапе по «спортивной борьбе»

Упражнения по специальной физической подготовке (СФП)

Простейшие формы борьбы:
- Отталкивание руками стоя друг против друга на расстоянии одного метра.
- Перетягивание из положения, сидя ноги врозь, упираясь ступнями.
- Выталкивание с ковра сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и рукой. Выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке.
- Выведение из равновесия без помощи рук. Стоя на одной ноге лицом друг другу. Борьба за захват руки (ноги, ног, рук). Борьба на коленях. После захвата ноги противником, борьба до балла. Борьба лежа ногами. Борьба за предмет. Борьба за площадь ковра в парах и т.д.

Специально-подготовительные упражнения
- упражнения в самостраховке;
- имитационные упражнения;
- упражнения с манекеном;
- упражнения с партнером.

Специализированные игровые комплексы:
- игры в касания (кто быстрее коснется определенной части тела партнера);
- игры в блокирующие захваты (удержать заданный захват до конца поединка);
- игры в атакующие захваты (добиться заданного захвата и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником);
- игры втеснения (борьба за участок площади);
- игры в дебюты (начало поединка);
- игры в перетягивание;
- игры с опережением и борьбой за выгодное положение;
- игры за сохранение равновесия;
- игры с отрывом соперника от ковра;
- игры за овладение обусловленным предметом;
- игры с прорывом через строй, из круга.

Упражнения для укрепления силы – мышц шеи: движения в положении на «борцовском мосту» вперед-назад, с поворотом головы, различным положением рук. Движения в упоре голой о ковер в различных направлениях. Забегание вокруг головы. Перевороты на мосту. Вставание (падение) на мост, стоя на коленях, с приседа, со стойки и уходы с моста. Движения на «борцовском мосту» удерживая набивной мяч.

Упражнения для изучения технических действий:

Имитационные упражнения. Упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы, например, имитация атакующего при выполнении бросков через спину, прогибом или отдельных частей. Упражнения с манекеном. Поднимание лежащего или стоящего манекена из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы группы мыщц, необходимых при выполнении изуаемых или излюбленных приемов. Броски манекена через спину, прогибом, наклоном.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

Борьба ногами в стойке. Стоя напротив друг друга, положить руги на плечи соперника, поднять вперед правую ногу до взаимного касания голенями. Победу одерживает тот, кто сможет отвести ногу соперника в сторону, преодолевая его противодействие. Затем поединок проводится левой ногой.

Борьба ногами сидя. Сидя напротив друг друга с упором рук сзади, поднять на 45^0 правую ногу до взаимного касания голенями. Для победы необходимо отвести ногу соперника в сторону, преодолевая его противодействие. Затем то же самое осуществляется левой ногой.

Борьба одной стопой. И.п. – то же, но взаимным полусогнутым упором правой стопы.

Усиленно выпрямляя правую ногу, вынудить соперника согнуть свою ногу или опрокинуть его на спину.

Борьба двумя стопами. И.п. – то же, но с взаимным упором обеими стопами. Выпрямляя ноги, заставить соперника согнуть свои ноги или опрокинуть его на спину.

Борьба за эстафетные палочки. Оба соперника в стойке берутся за концы двух эстафетных палочек и по условному сигналу начинают вырывать друг у друга. Победа присуждается тому, кто завладеет обеими палочками. Варианты: участники берутся за эстафетные палочки, предварительно скрестив руки; борьба за одну палочку; борьба за одну или две палочки, стоя на коленях; борьба за одну или две палочки, лежа на животе.

Борьба за гимнастическую палку. В стойке оба соперника берутся руками за гимнастическую палку таким образом, чтобы их кисти чередовались через один захват. По сигналу тренера, выкручивая и вырывая палку, каждый из них старается овладеть ею, отняв у соперника. Побеждает тот, кто этого добьется большее число раз из трех или пяти попыток.

Борьба за набивной мяч. Стоя на коленях оба занимающихся хватаются за набивной мяч руками накрест, и по сигналу тренера каждый старается отобрать мяч у соперника и поднять в знак победы над головой. Другой вариант – аналогичное единоборство стойке.

Перетягивание сидя. Единоборцы садятся на ковер напротив друг друга, вытянув ноги вперед с взаимным упором стопами, и берутся за руки пальцами, согнутыми в крючок. По сигналу каждый, отклоняясь назад, тянет соперника на себя, стараясь оторвать его ягодицы от ковра. Сгибать ноги и распускать захват в процессе запрещено, и за это присуждается поражение.

Борьба коленями. Надо сесть напротив соперника на одну из рядом стоящих гимнастических скамеек таким образом, чтобы сомкнутые колени оказались между коленями. По сигналу, раздвигая колени с преодолением сопротивления соперника, необходимо добиться того, чтобы между своими коленями можно было вставить по ширине собственную ладонь (или усложненном варианте – два сомкнутых кулака). Затем соперники меняются ролями в соответствующем исходном перестановкой ног. Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение поставленной задачи.

Упражнение для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

Упражнения других видов спорта.

Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

Подвижные игры и эстафеты.

- Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага: перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями; перетягивание каната; выталкивание с ковра; борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.
- Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы; упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные, забегания вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста; уходы с моста(самостоятельно и с помощью партнера) и др.
- Имитационные упражнения. Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком.
- Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди.
- Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п.
- Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов приемов и их сочетаний) на точность и быстроту).
- Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ног с атакованным при бросках подворотом и др.

Приложение № 7
к общеразвивающей программе для занимающихся
на спортивно-оздоровительном этапе по «спортивной борьбе»

Технико-тактические элементы в спортивной борьбе

Основные положения в борьбе:

- стойка (фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая);
- партер (высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост);
- положения в начале и конце схватки, формы приветствия; дистанции (ближняя, средняя, дальняя, вне захвата).

Элементы маневрирования.

- в стойке;
- в партере;
- маневрирования в различных стойках.

Приложение № 8
к общеразвивающей программе для занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе
по «спортивной борьбе» согласно Программы по спортивной подготовке по спортивной борьбе
ГБУ РМ «СШОР спортивной борьбы и дзюдо А.В. Мишина, приложение № __

форма заявления

ЛИЧНАЯ КАРТОЧКА

Тренер _____

Занимающегося

1. Фамилия _____
2. Имя, отчество _____
3. Дата и год рождения _____
4. Образование _____
5. Место работы, учебы _____
6. Место работы родителей, телефон _____
7. С какого времени занимается спортом _____
8. Спортивный разряд _____
9. Лучший спортивный результат _____
10. Домашний адрес, телефон _____

Личная подпись _____

Зачислен в группу по общеразвивающей программе в ГБУ РМ «СШОР спортивной борьбы и дзюдо А.В Мишина» «___» _____ 201 __ г.

Директор

Г.В. АТМАКИН

Оборотная сторона

Директору ГБУ РМ «СШОР спортивной борьбы
и дзюдо А.В. Мишина»
Г.В. Атмакину
от_____
проживающего по адресу:_____
_____
Телефон:

ЗАЯВЛЕНИЕ

Прошу зачислить моего сына (дочь)_____ дисциплина: греко-римская борьба, вольная борьба; дзюдо, самбо (нужное подчеркнуть) в группу по общеразвивающей программе в ГБУ РМ «СШОР спортивной борьбы и дзюдо А.В. Мишина».

С уставом, общеразвивающей программой, реализуемой учреждением, и другими документами, регламентирующими организацию спортивного процесса, ознакомлен(а).

Согласие на размещение и обработку персональных данных

Я, _____, проживающий (ая) по адресу: _____, даю согласие ГБУ РМ «СШОР спортивной борьбы и дзюдо А.В. Мишина» на размещение и обработку персональных данных моего сына (моей дочери) _____, _____ (дата) рождения, в информационной системе персональных данных контингента занимающихся.

На участие в процедуре индивидуального отбора согласен (согласна).

Срок действия настоящего согласия определен на период тренировочного процесса моего сына (моей дочери) в группе по общеразвивающей программе в ГБУ РМ «СШОР спортивной борьбы и дзюдо А.В. Мишина».

«____» _____ 20__ г.

_____ /_____/

Ф.И.О.

Приложение № 9

к общеразвивающей программе для занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе по «спортивной борьбе» согласно Программы по спортивной подготовке по спортивной борьбе ГБУ РМ «СШОР спортивной борьбы и дзюдо А.В. Мишина, приложение № 17

Требования к спортивному инвентарю и оборудованию

№ п/п	Наименование оборудования	Единица измерения	Количество изделий
	Основное оборудование и инвентарь		
1	Ковер борцовский 12х12х0,05м (ковры для международных соревнований) "Классика" (ООО Производственный центр "Олимп")	комплект	3
2	Ковер борцовский 12х12х0,05м Ковры борцовские для тренировок и соревнований (ООО Производственный центр "Олимп")	комплект	4
3	Ковер борцовский 18х29х0,05м	комплект	1
4	Ковер борцовский 6х12х0,05м	комплект	1
	Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения		
5	Весы до 200 кг	Штук	1
6	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
7	Гиря тренировочная HARD 8 кг	Штук	8
8	Гиря тренировочная HARD 12 кг	Штук	8
9	Гиря тренировочная HARD 16 кг	Штук	20
10	Гиря тренировочная HARD 20 кг	Штук	10
11	Гиря тренировочная HARD 24 кг	Штук	20
12	Гиря тренировочная HARD 28 кг	Штук	5
13	Гиря тренировочная HARD 32 кг	Штук	4
14	Гонг боксерский	Штук	1
15	Доска информационная	Штук	1
16	Зеркало 2 х 3 м	Штук	1
17	Игла для накачивания спортивных мячей	Штук	3
18	Кушетка массажная (Характеристики: регулировка по высоте, подлокотники, регулировка по высоте подголовника; складной массажный стол – кушетка)	Штук	2
19	канат (5 м)	Штук	5
20	Канат для тренировок кроссфит	Штук	1
21	Лонжа ручная	Штук	2
22	Манекены тренировочные для борьбы (120 см 28-33 кг, кожа, без ног)	Штук	15
23	Манекены тренировочные для борьбы (130 см 33-35 кг, кожа, без ног)	Штук	9
24	Манекены тренировочные для борьбы (140 см 35-42 кг, кожа, без ног)	Штук	5
25	Манекены тренировочные для борьбы (150 см 45-55 кг, кожа, без ног)	Штук	4
26	Маты гимнастические	Штук	18
27	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
28	Мяч баскетбольный	Штук	1
29	Мяч гимнастический	Штук	2
30	Мяч футбольный	Штук	2
31	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	Штук	1
32	Набор хромированных гантелей 1-10 кг - 10 пар, шаг 1 кг	комплект	1
33	Набор обрезиненных гантелей AeroFit, 2.5-25 кг - 10 пар, шаг 2,5 кг	комплект	1
34	Набор обрезиненных гантелей AeroFit, 27.5-37.5 кг - 5 пар, шаг 2,5 кг	комплект	1
35	Набор обрезиненных гантелей AeroFit, 40-50 кг - 5 пар, шаг 2,5 кг	комплект	1
36	Помост тяжелоатлетический	Штук	1
37	Подставка для 9-ти грифов	Штук	1
38	Резиновое покрытие 1000х1000х30 черное	Штук	140
39	Скоростная скакалка Original FitTools	Штук	2
40	Скакалка гимнастическая	Штук	15
41	Скамейка гимнастическая	Штук	2
42	Стойка для хранения 10-ти пар хромированных гантелей.	Штук	1
43	Стойка для хранения 10-ти пар гантелей, черная матовая.	Штук	1
44	Стойка для гексагональных гантелей двухъярусная	Штук	1
45	Стеллаж для хранения гантелей	Штук	1
46	Стенка гимнастическая	Штук	8
47	Табло информационное световое электронное	комплект	1

48	Урна-плевательница	Штук	1
49	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная с комплектующими	комплект	4
50	Эспандер плечевой резиновый	Штук	15
	тренажеры для ОФП борцов		
51	Беговая дорожка	Штук	2
52	Велотренажер аэродинамический	Штук	1
53	Гребной тренажер	Штук	1
54	5-ти стековый тренажерный комплекс	комплект	1
55	Тренажерные станки - Стойка для приседа	комплект	1
56	- Парта для бицепса (Скамья Скотта)	комплект	1
57	- Регулируемая скамья для пресса	комплект	1
58	- Многопозиционная универсальная скамья	комплект	1
59	- Стойка для олимпийских дисков	комплект	1
60	- Двойная регулируемая тяга 2 х 235 фунтов	комплект	1
61	- Сведение/разведение ног 91 кг	комплект	1
62	- Сгибание/разгибание ног сидя, 134 кг	комплект	1
63	- Баттерфляй / Задняя дельта 134 кг	комплект	1
64	- Подтягивание/отжимание с помощью 91 кг	комплект	1
65	- Олимпийская горизонтальная скамья со стойками	комплект	1
66	- Олимпийская наклонная скамья со стойками	комплект	1
67	- Многопозиционная скамья 0-80 градусов	комплект	1
68	- Многопозиционная скамья для пресса	комплект	1
69	- Разгибание спины, гиперэкстензия, многопозиционная	комплект	1
70	- Парта для бицепса (скамья Скотта)	комплект	1
71	- Компактная силовая рама	комплект	1
72	- Жим ногами	комплект	1
73	- Тяга сверху/гребля сидя, тросовые 134 кг	комплект	1
74	Плиобоксы Safe Plyobox	Штук	1
75	Тренажер GHD V (на развитие мышц задней поверхности ноги, спины и поясницы)	Штук	1
76	Функциональная рама СТ-4000-1800-2	Штук	1
77	Эллиптический тренажер AeroFit 8800E	Штук	2

Приложение № 10
к общеразвивающей программе для занимающихся
на спортивно-оздоровительном этапе по «спортивной борьбе»

Комплексы контрольно-переводных упражнений оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

по ОФП

Этап подготовки	балл	Бег 30 м	Бег 3х10 (сек.)	Наклон вперед, см.	Сгибание рук в упоре лежа	Прыжок в длину с места
СОЭ	3	6.0-6.3	13-15	2.45-3.10	4-10	1.00-1.20
	2	6.4-6.7	16-18	+	1-3	0.99-0.79
	1	6.8-7.1	19-21	-	0	0.78-0.58

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений

1) **Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием служит минимальное время.*

2) **Челночный бег** (для определения скоростной выносливости) Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- бег на месте в максимальном темпе; учитывают кол-во беговых шагов в течение 10 секунд. Подсчет шагов ведется по касанию правым бедром натянутой резины и умножается на 2. Тестирование проводится после предварительной разминки. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. *Критерием, служит минимальное время.*

3) **Наклон вперед (см)** (для оценки активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов). Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х вертикально укрепленных к скамейке линеек т.е., чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена верх, другая - вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывается со знаком «+», если выше со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения. *Критерием служит лучший результат.*

4) **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц верхнего плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног). Туловище и ноги составляют прямую линию (т.е. не прогибаясь в поясничном отделе и в тазобедренном, коленном суставах с опорой на носках ног). *Критерием служит максимальное число отжиманий*

5) **Прыжок в длину с места** (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края доски на покрытие, исключающее жесткое приземление. Выполняется три попытки (измерение высоты проводят по методу Абалакова) *Критерием служит максимальный результат.*

Техника выполнения специальных упражнений

Забегания на мосту

- балл «3» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;
- балл «2» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;
- балл «1» - низкий мост с упором на теменную часть головы значительные смещения рук и головы при забегании, остановка при переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста

- балл «3» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;
- балл «2» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- балл «1» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Вставание на мост из стойки и обратно в стойку

- балл «3» - упражнения выполняются слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
- балл «2» - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
- балл «1» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

Бросок набивного мяча вперед из-за головы (2 кг) (см). Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой.

- балл «3» - 2.5-3.0
- балл «2» - 2.0-2.4
- балл «1» - 1.5-1.9

Итоговая аттестация спортсмена для перевода на следующий этап производится суммированием баллов, набранных им по итогам выполнения заданий: выполнение контрольных нормативов – 27-14 баллов, повторный год – 13-9 баллов, отчисление 8 баллов.

Приложение № 11
к общеразвивающей программе для занимающихся
на спортивно-оздоровительном этапе по «спортивной борьбе»

Комплексы контрольных упражнений оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

по ОФП

Этап подготовки	балл	Бег 30 м	Бег 3х10 (сек)	Наклон вперед, см.	Сгибание рук в упоре лежа	Прыжок в длину с места
СОЭ	1	6.8-7.1	19-21	+	1-2	0.78-0.58

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений

1) **Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием служит минимальное время.*

2) **Челночный бег** (для определения скоростной выносливости) Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- бег на месте в максимальном темпе; учитывают кол-во беговых шагов в течение 10 секунд. Подсчет шагов ведется по касанию правым бедром натянутой резины и умножается на 2. Тестирование проводится после предварительной разминки. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. *Критерием, служит минимальное время.*

3) **Наклон вперед (см)** (для оценки активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов). Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х вертикально укрепленных к скамейке линеек т.е., чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена верх, другая - вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывается со знаком «+», если выше со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения. *Критерием служит лучший результат.*

4) **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц верхнего плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног). Туловище и ноги составляют прямую линию (т.е. не прогибаясь в поясничном отделе и в тазобедренном, коленном суставах с опорой на носках ног). *Критерием служит максимальное число отжиманий*

5) **Прыжок в длину с места** (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) выполняется толчком двух ног с взмахом рук от линии или края доски на покрытие, исключающее жесткое приземление. Выполняется три попытки (измерение высоты проводят по методу Абалакова). *Критерием служит максимальный результат.*

Итоговая аттестация спортсмена для зачисления на спортивно-оздоровительный этап производится суммированием балов, набранных им по итогам выполнения заданий: проходной балл 5-3 баллов.

Приложение № 12
к общеразвивающей программе для занимающихся
на спортивно-оздоровительном этапе по «спортивной борьбе»

План-конспект тренировки спортивно-оздоровительной группы

Конспект тренировки
Дата и место проведения:
Задача тренировки: **изучение технических действий в партере, совершенствование ловкости и воспитание волевых качеств**
Инвентарь: борцовские манекены, гантели, набивные мячи, резина. Основой отбора учебного материала для групп спортивно-оздоровительной этапа должен быть спортивно-игровой метод организации и проведения тренировочных занятий. Подбор игр и игровых комплексов.

Понедельник		Среда		Пятница	
Содержание	**Дозировка, метод. указания**	**Содержание**	**Дозировка, метод. указания**	**Содержание**	**Дозировка, метод. указания**
Подготовительная часть: организация занимающихся, объяснение задач тренировки, упражнения общеразвивающего характера, специальные упражнения	10-15 минут Выполняется всей группой	Подготовительная часть: организация занимающихся, объяснение задач тренировки, упражнения общеразвивающего характера, специальные упражнения	10-15 минут Выполняется всей группой	Подготовительная часть: организация занимающихся, объяснение задач тренировки, упражнения общеразвивающего характера, специальные упражнения	10-15 минут Выполняется всей группой
Основная часть: ***В партере:*** передвижение вперед и назад с помощью ног, выседы в упоре лежа вправо, влево, повороты на боку вокруг вертикальной оси, *Маневрирование в различных стойках*: знакомство с различными способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касание, маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих захватов. **Партер.** Для ведения борьбы в партере занимающимся рекомендовано освоить простейшие перевороты следующих групп приемов: 1. Скручиванием (захватом двух рук сбоку, захватом предплечья изнутри, захватом рычагом). 2. Залеганием (захватом шеи из-под плеча, переворот ключом, захватом запястья и головы, захватом шеи из-под плеч). 3. Переходом (переворот переходом с ключом и захватом подбородка, переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки). 4. Прогибом (захватом шеи и плеча сбоку, захватом на рычаг). **Стойка** Среди приемов в стойке наиболее простыми и доступными для изучения являются:		Основная часть ***Имитационные упражнения:*** имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва его от ковра **Среди приемов в стойке** наиболее простыми и доступными для изучения являются: 1. Бросок подворотом захватом за руку; 2. Бросок наклоном с различными захватами; 3. Сваливание сбиванием в комбинации с 1 и 2; 4. Перевод в партер нырком; 5. Сваливание скручиванием; 6. Бросок (перевод) вращением; Броски подворотом с различными захватами составляют обширную группу приемов борьбы в стойке. **3-3 Тренировочные задания** Использования сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (вызовы, комбинации, контратаки), действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.		Основная часть ***Имитационные упражнения:*** имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва его от ковра ***В партере:*** передвижение вперед и назад с помощью ног, выседы в упоре лежа вправо, влево, повороты на боку вокруг вертикальной оси, *Маневрирование в различных стойках*: знакомство с различными способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касание, маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих захватов. **Партер.** Для ведения борьбы в партере занимающимся рекомендовано освоить простейшие перевороты следующих групп приемов: 1. Скручиванием (захватом двух рук сбоку, захватом предплечья изнутри, захватом рычагом). 2. Залеганием (захватом шеи из-подплеча, переворот ключом, захватом запястья и головы,	

1. Бросок подворотом захватом за руку ***Упражнения с партнером:*** переноска партнера на спине, приседания, стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера, теснение, стоя спиной и лицом дуг к другу. 2-3 Специализированные игровые комплексы *Игры в касания*: смысл игры – кто вперед коснется определенной точки. ***Имитационные упражнения:*** имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва его от ковра. ***Игры в перетягивания*** *для развития силовых качеств:* парные и групповые перетягивание захватом за руки, за палку, перетягивание каната. ***Игры за овладение обусловленного предмета*** для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.		Выведение соперника из равновесия, находясь с ним обоюдном захвате. Выполнение изучаемых приѐмов ***Упражнения с партнером:*** переноска партнера на спине, приседания, стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера, теснение, стоя спиной и лицом дуг к другу. 2-3 Специализированные игровые комплексы *Игры в касания*: смысл игры – кто вперед коснется определенной точки. ***Игры в перетягивания*** *для развития силовых качеств:* парные и групповые перетягивание захватом за руки, за палку, перетягивание каната. ***Игры за овладение обусловленного предмета*** для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.		захватом шеи из-под плеч). 3. Переходом (переворот переходом с ключом и захватом подбородка, переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки). 4. Прогибом (захватом шеи и плеча сбоку, захватом на рычаг). **Стойка** Среди приемов в стойке наиболее простыми и доступными для изучения являются: - Бросок подворотом захватом за руку ***Упражнения с партнером:*** переноска партнера на спине, приседания, стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера, теснение, стоя спиной и лицом дуг к другу. 2-3 Специализированные игровые комплексы *Игры в касания*: смысл игры – кто вперед коснется определенной точки.	
<u>Заключительная часть</u> Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, разбор проведенной тренировки	10 мин.	<u>Заключительная часть</u> Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, разбор проведенной тренировки	10 мин.	<u>Заключительная часть</u> Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, разбор проведенной тренировки	10 мин

Принято:
На заседании Тренерского Совета
ГБУ РМ «СШОР спортивной борьбы
и дзюдо А.В. Мишина»
№ 4 от 24.01.2020 г.

Утверждено:
Директор ГБУ РМ «СШОР спортивной
борьбы и дзюдо А.В. Мишина»
_____ Г.В. Атмакин

ПОЛОЖЕНИЕ
о внутреннем контроле тренеров государственного бюджетного учреждения Республики Мордовия «Спортивная школа олимпийского резерва спортивной борьбы и дзюдо А.В. Мишина»

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о внутреннем контроле (далее - Положение) в Государственном бюджетном учреждении Республики Мордовия «Спортивная школа олимпийского резерва спортивной борьбы и дзюдо А.В. Мишина» (далее - Учреждение) разработано в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом министерства спорта Российской Федерации от 16 августа 2013 г. № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», Уставом Учреждения.

1.2. Настоящее Положение является локальным нормативным актом и регламентирует содержание, задачи, периодичность и порядок проведения, организацию внутреннего контроля в Учреждении.

1.3. Под внутренним контролем понимается организация непосредственно самим Учреждением, системы контроля за реализацией требований федеральных стандартов спортивной подготовки и программ спортивной подготовки (далее - внутренний контроль) в целях обеспечения необходимого качества и эффективности процесса спортивной подготовки, направленного на совершенствование спортивного мастерства спортсменов, реализацию программ спортивной подготовки.

1.4. Внутренний контроль осуществляется в отношении:

- структуры и содержания программ спортивной подготовки, разработанных в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;
- участия лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемыми программами спортивной подготовки;
- результатов реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки;
- учета особенностей осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам соответствующего вида спорта;
- условий реализации программ спортивной подготовки, в том числе по кадровому оснащению, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, а также к иным условиям в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки.

1.5. Внутренний контроль осуществляется уполномоченными должностными лицами Учреждения, в пределах своих компетенций как до начала тренировочных занятий, в процессе их проведения, так и после завершения тренировочных занятий, и включает в себя анализ и оценку организации, обеспечений, проведения, содержания и эффективности тренировочного процесса.

2. Целями внутреннего контроля являются:

- совершенствование деятельности учреждения;
-повышение мастерства тренеров и инструкторов;
- совершенствование процесса спортивной подготовки.

3. Задачи внутреннего контроля:

- установление соответствия содержания тренировочных занятий этапу подготовки спортсменов, планам подготовки, программе спортивной подготовки по виду спорта;
- содействие методически правильному планированию тренировочных занятий с целью формирования спортивного мастерства спортсменов;

- оценка уровня спортивной подготовленности спортсменов и их физического развития;
- выявление, обобщение и распространение передового опыта Учреждения, обеспечения и ведения спортивной подготовки в Учреждении;
- осуществление контроля по исполнению законодательства в области физической культуры и спорта, Устава, правил внутреннего трудового распорядка, соблюдения расписания занятий, локальных нормативных актов Учреждения, ведения документации;
- выявление случаев нарушений и неисполнения законодательных и иных нормативно-правовых актов, принятие мер по их пресечению.

4. Организация внутреннего контроля

4.1. Общую организацию внутреннего контроля осуществляет директор Учреждения, непосредственный контроль: заместитель директора по спортивной работе, старшие инструктора-методисты, инструкторы-методисты.

4.2. Внутренний контроль осуществляется по следующим показателям:
- ведение журнала учета работы тренера;
- комплектование групп Учреждения, оценка количественного и качественного состава спортсменов (выполнение тренировочного режима);
- посещаемость спортсменами тренировочных занятий в соответствии с расписанием, утвержденным директором Учреждения;
- соблюдение закрепления тренеров за группами спортсменов и установленной им тренировочной нагрузки;
- выполнение спортсменами требований программ спортивной подготовки, качество знаний, навыков и умений по избранной спортивной специализации (выполнение контрольно-переводных нормативов);
- выполнение спортсменами плановых заданий и планируемого спортивного результата (анализ выполнение разрядных требований и участия в соревнованиях и др.);
- содержание и эффективность тренировочных занятий, соответствие методических принципов и приемов, реализуемых и применяемых тренерами в ходе тренировочных занятий, современным методикам и технологиям;
- соответствие документации, разрабатываемой тренером на тренировочное занятие или на цикл тренировочных занятий, и утвержденных планов подготовки по реализации в Учреждении соответствующей программы;
- соблюдение правил техники безопасности и охраны труда, санитарно-гигиенических требований при подготовке и проведении тренировочного процесса, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма;
- наличие медицинского обеспечения спортивной подготовки;
- содержание и результаты спортивной подготовки (результаты выполнения индивидуального планирования);
- проведение антидопинговых мероприятий;
- анализ проведения открытых уроков, мастер-классов.

4.3. Внутренний контроль осуществляется в виде плановых, внеплановых проверок и мониторинга.

4.3.1. Плановые проверки проводятся в соответствии с утвержденным годовым планом-графиком внутреннего контроля (далее План-график) в форме документарной или выездной проверки. Информация о проведении плановых проверок доводится до тренерского состава вначале календарного года на первом Тренерском Совете. Дополнительное уведомление тренера осуществляет должностное лицо осуществляющее проверку, не позднее трех рабочих дней до проведения проверки.

4.3.2. Внутренний контроль в виде мониторинга, предусматривает сбор, системный учет, обработку и анализ информации об учреждении и результатах тренировочного процесса для эффективного решения задач управления качеством спортивной подготовки. Мониторинг проводится по результатам работы за определенный период.

Внутренний контроль в виде внеплановых проверок осуществляется в целях установления фактов и проверки сведений о нарушениях, указанных в обращениях занимающихся и их родителей или других граждан, организаций, по письменному распоряжению директора Учреждения.

4.3.3. Разработка Плана-графика внутреннего контроля возлагается на старшего инструктора-

методиста (инструкторов-методистов) и согласовывается с заместителем директора по спортивной работе.

4.3.4. Сведения о результатах проверки указываются в акте о проверке:

- дата, время, продолжительность и место проведения проверки;
- фамилия, имя, отчество должностного лица, в отношении которого проводилась проверка;
- основание и цель проверки;
- сведения о результатах проверки, в том числе о выявленных нарушениях требований федерального стандарта спортивной подготовки и программ спортивной подготовки по видам спорта, об их характере и о лицах, допустивших указанные нарушения, указывается в акте о проверке.

4.3.5. Акт по итогам проверки оформляется в течение 5 рабочих дней с ознакомлением (под роспись) тренера в течение 3 рабочих дней.

4.3.6. Должностное лицо, в отношении которого проводилась проверка, в случае несогласия с фактами, выводами, предложениями, изложенными в справке проверки, в течение пятнадцати рабочих дней с даты получения акта проверки может предоставить директору Учреждения в письменной форме возражения в отношении справки проверки в целом или его отдельных пунктов.

4.3.7. Лица, уполномоченные на проведения проверки обязаны:

- проводить проверку на основании утвержденного Плана-графика;
- соблюдать законодательство Российской Федерации, права и законные интересы должностного лица, в отношении деятельности которого проводится проверка;
- знакомить должностное лицо с результатами проверки;
- соблюдать деловую этику, любые замечания должностному лицу, деятельность которого подлежит проверке, делать только после проведения тренировочного занятия или мероприятия. Запрещается делать замечания должностному лицу в присутствии занимающихся и сторонних лиц;
- доказывать обоснованность своих действий при их обжаловании должностным лицом в порядке, установленном законодательством Российской Федерации;
- соблюдать сроки проведения проверки, установленные настоящим Положением и утвержденным Планом-графиком;
- фиксировать проверки в журналах учета групповых занятий тренеров;
- осуществлять запись о проведенной проверке в журнале учета проверок.

4.3.8. Лица, уполномоченные проводить проверки несут ответственность:

- за объективность, полноту и обоснованность выявленных в ходе проверки фактов, сделанных выводов и предложений и изложенных в справке о проверке;
- за сокрытие выявленных в ходе проверки фактов несоблюдения должностным лицом законодательства Российской Федерации, федеральных стандартов спортивной подготовки и программ спортивной подготовки по видам спорта;
- за превышение своих полномочий.

4.3.9. Обсуждение результатов плановых, внеплановых проверок и мониторинга проводится в присутствии представителей руководства Учреждения.

5. Периодичность проведения внутреннего контроля

5.1. Эффективность внутреннего контроля определяется его систематичностью, объективностью и сочетается с оказанием методической помощи.

5.2. Проверка и оценка деятельности тренера в течение календарного года проводится не менее четырех раз в течение календарного года с каждой группой, внесенной в план комплектования. При этом проверку следует осуществлять в разные дни недели на основании утвержденного расписания тренировочных занятий для ее объективности.

6. Заключительные положения

6.1. Изменения в настоящее Положение вносятся в связи с изменением федерального, регионального и муниципального законодательства или по мере необходимости и утверждаются приказом директора Учреждения.

6.2. Настоящее Положение вступает в силу с момента его утверждения приказом директора Учреждения.