

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа «Аль»  
Янтиковского муниципального округа  
Чувашской Республики

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета  
МАУ ДО «СШ «Аль» Янтиковского  
МО ЧР

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МАУ ДО «СШ  
«Аль» Янтиковского МО ЧР  
от 01.02.2024 г. № 16

Протокол № 1 от 01.02.2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО  
ВИДУ СПОРТА «КЕРЕШУ»

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – до 4 лет
- учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) – до 4 лет

Разработчики программы:

Инструктор по физической культуре: Федорова А.А.  
Тренер-преподаватель: Павлов А.В.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |    |
|--|----|
| Пояснительная записка.....   | 3  |
| I. Общие положения.....  | 6  |
| II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....                                       | 6  |
| III. Система контроля.....   | 17 |
| IV. Рабочая программа по виду спорта «керешу».....   | 19 |
| V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....                                  | 52 |
| VI. Условия реализации программы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «керешу»..... | 55 |
| Приложение № 1.....  | 61 |
| Приложение № 2.....  | 63 |
| Приложение № 3.....  | 66 |
| Приложение № 4.....  | 69 |
| Приложение № 5.....  | 71 |
| Приложение № 6.....  | 72 |
| Приложение № 7.....  | 74 |
| Приложение № 8.....  | 76 |
| Приложение № 9.....  | 78 |
| Приложение № 10.....   | 84 |
| Приложение № 11.....   | 85 |

## Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации разработаны с учетом структуры примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «керешу», в соответствии с нормативно-правовыми актами:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – Приказ № 1144н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- Всероссийский реестр видов спорта;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 1013);
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (далее – Приказ № 362н);
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 237н);
- приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 916н ЕКСД);
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 02.04.2019 № 199н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»;
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 19.10.2021 № 734н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту»;
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 02.04.2019 № 197н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»;
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 31.03.2022 № 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия»;
- Закон Чувашской Республики от 27.06.2008 № 31 «О физической культуре и спорте»;
- Закон Чувашской Республики от 30.07.2013 № 50 «Об образовании в Чувашской Республике»;
- постановление Кабинета Министров Чувашской Республики от 12.02.2014 № 41 «Вопросы Министерства физической культуры и спорта Чувашской

Республики»;

– постановление Кабинета Министров Чувашской Республики от 11.03.2009 № 71 «Об утверждении Порядка разработки правил национальных видов спорта, развивающихся в Чувашской Республике»;

## I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «керешу» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», порядком разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке.

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, подготовка спортивного резерва для сборных команд Чувашской Республики, Российской Федерации по чувашской национальной борьбе «керешу».

## II. Характеристика Программы

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающийся), количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «керешу», представлены в Таблице № 1.

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «керешу»

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки (НП)                            | 4  | 7  | 12                      |
| Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) (УТ) | 3-4  | 11   | 10                      |
| Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)       | Не устанавливается                                 | 14   | 4                       |
| Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)                 | Не устанавливается                                 | 16   | 2                       |

2.2.1. Срок реализации и обучения на этапе НП подготовки максимально составляет четыре года но может быть сокращен на основании достижения обучающимся спортивных результатов, соответствующих требованиям УТЭ (спортивной специализации) и возраста. Минимальный возраст зачисления на НП составляет 7 лет. Количество человек в группе НП не должно быть менее 12 человек и более 24 человек.

Зачисление и перевод обучающихся проводится на основании медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки обучающегося и выполнения требований по нормативам общей физической подготовки.

Спортивная подготовка на этапе НП первого и второго года обучения, должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники вида спорта «керещу».

2.2.2. Срок реализации и обучения на УТ этапе составляет три-четыре года, но может быть сокращен на основании достижения обучающимся спортивных результатов, соответствующих требованиям этапов ССМ или ВСМ. Минимальный возраст зачисления на УТ этапе составляет 11 лет. Количество человек в учебно-тренировочной группе не должно быть менее 10 человек и более 20 человек. Зачисление и перевод обучающихся проводится на основании медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки обучающегося и выполнения требований по нормативам общей физической и специальной физической подготовки, возраста обучающегося, а также уровня спортивной квалификации: для УТ этапе до трех лет – спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», для УТ этапа свыше трех лет – спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

2.2.3. Срок реализации и обучения на этапе ССМ не ограничивается при подтверждении уровня спортивной квалификации не реже 1 раза в два года. Зачисление и перевод обучающихся проводится на основании медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки обучающегося и выполнении требований по нормативам общей физической и специальной физической подготовки, а также уровня спортивной квалификации – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта». Минимальный возраст зачисления на этап ССМ составляет 14 лет, Количество человек в учебно-тренировочной группе не должно быть менее 4-х человек и более 8-и человек.

2.2.4. Срок реализации и обучения на этапе ВСМ не ограничивается при подтверждении уровня спортивной квалификации не реже 1 раза в два года. Зачисление и перевод обучающихся проводится на основании медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки обучающегося и выполнении требований по нормативам общей физической и специальной физической подготовки, а также уровня спортивной квалификации – спортивное звание «мастер спорта России». Минимальный возраст зачисления на этап ВСМ составляет 16 лет Количество человек в учебно-тренировочной группе не должно быть менее 2-х человек и более 4-х человек.

2.2.5. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

2.2.6. При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта

«керешу» на этапе НП первого и второго года обучения, не допускается применение соревновательных поединков (схваток).

2.3. Объем недельной и годовой учебно-тренировочной нагрузки в диапазоне по этапам и годам обучения Программы по виду спорта «керешу» представлен в Таблице № 2.

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|                              | этап начальной подготовки          |            | учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | этап совершенствования спортивного мастерства | этап высшего спортивного мастерства |
|                              | до года                            | свыше года | до двух лет   | свыше двух лет |   |                                     |
| количество часов в неделю    | 4,5-6                              | 6-8        | 8-12  | 12-18          | 16-24   | 20-32                               |
| общее количество часов в год | 234-312                            | 312-416    | 413-624   | 624-936        | 832-1248                                      | 1040-1664                           |

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время всех видов спортивной подготовки и иных мероприятий, относящихся к ней.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать:

- на этапе НП – двух часов;
- на УТЭ (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе ССМ – четырех часов;
- на этапе ВСМ – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки, обеспечивая непрерывность учебно-тренировочного процесса (на период отпуска тренера-преподавателя).



При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 15% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ и ВСМ.

## 2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.

### 2.4.1. Учебно-тренировочные занятия.

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые в свою очередь проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

### 2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

Проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности в период проведения специальных учебно-тренировочных мероприятий. Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице № 3.

Таблица № 3

#### Учебно-тренировочные мероприятия

| № п/п  | Виды учебно-тренировочных мероприятий   | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |   |   |                                     |
|--|---|---|---|---|-------------------------------------|
|  |   | этап начальной подготовки   | учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | этап совершенствования спортивного мастерства | этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |   |   |   |   |                                     |
| 1.1.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | -   | -   | 21  | 21                                  |
| 1.2.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России,     | -   | 14  | 18  | 21                                  |

|   |   |   |             |                                     |    |
|---|---|---|-------------|-------------------------------------|----|
|   | первенствам России  |   |             |                                     |    |
| 1.3.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -   | 14          | 18                                  | 18 |
| 1.4.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -   | 14          | 14                                  | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |   |   |             |                                     |    |
| 2.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -   | 14          | 18                                  | 18 |
| 2.2.  | Восстановительные мероприятия   | -   | -           | до 10 суток                         |    |
| 2.3.  | Мероприятия для комплексного медицинского обследования  | -   | -           | до 3 суток, но не более 2 раз в год |    |
| 2.4.  | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период  | до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |             | -                                   | -  |
| 2.5.  | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия   | -   | до 60 суток |                                     |    |

#### 2.4.2. Спортивные соревнования.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно правилам вида спорта «керешу»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными, национальными антидопинговыми организациями.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Минспорта России, Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Минспорта Чувашии.

Минимальный объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом требований, указанных в таблице № 4.

Таблица № 4

#### Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |                |   |                |   |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|----------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |                | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше двух лет | До двух лет   | Свыше двух лет |   |                                     |
| Контрольные                  | 1                                  | 2              | 3   | 4              | 5   | 6                                   |
| Отборочные                   | -                                  | -              | 1   | 1              | 2   | 2                                   |
| Основные                     | -                                  | -              | 1   | 1              | 2   | 2                                   |

#### 2.5. Годовой учебно-тренировочный план.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «керешу» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Программа рассчитывается на 52 недели обучения в год и представляет собой непрерывный учебно-тренировочный процесс. Годовой объем учебно-тренировочной

нагрузки рассчитывается с учётом недельной нагрузки для каждого занятия на основании ее интенсивности, длительности для каждого этапа спортивной подготовки.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Рекомендуемый образец годового учебно-тренировочного плана по виду спорта «керешу» приведен в приложении № 1 к настоящим Организационно-методическим рекомендациям.

2.6. Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией.

**Профориентационная работа.** Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (на этапах ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие обучающихся в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества, которые благоприятно сказываются на достижении обучающимися более высокого личного спортивного результата.

**Здоровьесбережение.** Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать знания по ведению протоколов соревнований. Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в

части соблюдения обучающимися режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Правильный режим дня необходим для повышения работоспособности и выносливости группы мышц, профилактики травм и переутомления после интенсивных физических нагрузок, поддержания оптимальных физических кондиций, укрепления иммунитета.

**Патриотическое воспитание.** Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизм, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Спортивно-патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Главной задачей спортивно-патриотического воспитания является развитие морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в учебно-тренировочном процессе, формирования опыта служения Отечеству и их традициям.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с Ветеранами спорта, презентации на темы: Герои – спортсмены Великой Отечественной войны, Герои-спортсмены локальных войн и др.

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим элементам и развитием физических качеств, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация вправе включать в него мероприятия, рекомендованные Минспортом России, Минспортом Чувашии, муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта и образования, в том числе из Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, Чувашской Республики, памятным датам и событиям российской и

чувашской истории и культуры, а также перечня всероссийских и республиканских мероприятий, реализуемых региональной федерацией по виду спорта «керешу».

Календарный план может корректироваться в течение учебного года (спортивного сезона) в связи с происходящими в работе Организации изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п.

Представленный образец календарного плана воспитательной работы в приложении № 2 к настоящим Организационно-методическим рекомендациям носит ориентировочный, иллюстративный характер. Организация может его изменить, сократить или дополнить в соответствии с фактической работой, проводимой в Организации.

2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (далее – План мероприятий по допингу), составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В План мероприятий по допингу включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, проводимых с обучающимися.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Представленный План мероприятий по допингу в Приложении № 3 к настоящим Организационно-методическим рекомендациям является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает План мероприятий по допингу используя следующие документы:

- статью 26 Федерального закона № 329;
- Приказ № 464;
- Приказ № 1013;
- сайт <https://rusada.ru> и др.

2.8. Планы инструкторской и судейской практики. Планирование по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

**Инструкторская практика.** В учебно-тренировочных занятиях применяется инструкторская практика при обучении элементов по видам спортивной подготовки. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык, что благоприятно сказывается на их спортивных результатах. При выполнении роли инструктора в основной части учебно-

тренировочного занятия обучающемуся важно правильно показать технические элементы, уметь находить и исправлять ошибки.

**Судейская практика.** Для участия в судейской практике обучающим необходимо иметь теоретические знания по правилам вида спорта «керешу» (далее – Правила), знать общие положения Правил. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению правил соревнований по керешу. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающий получает теоретические знания, но закрепления этих знаний формируется в практической деятельности. Обучающиеся, кроме непосредственного участия в соревнованиях, должны практиковать деятельность волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению протокола соревновательной деятельности. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в свое планирование участие обучающихся в судейской практике, соответственно ставит перед ними непосредственные задачи. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Примерный образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в Приложении № 4 к настоящим Организационно-методическим рекомендациям.

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

**Медицинские мероприятия.** Для прохождения обучения по Программам допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «керешу».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Медицинские требования к обучающимся по Программам устанавливаются на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, о допуске к прохождению спортивной подготовки либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

**Медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств.** Научно-практическое направление, связанное с решением различных аспектов проблемы восстановления и повышения работоспособности обучающихся, объединяет такие разделы, которые способствуют избежать возникновения переутомления, перетренированности. Обучающемуся необходимо рационально использовать специальные медико-биологические средства, активизирующие восстановительные процессы в организме.

Медико-биологический аспект проблемы восстановления рассматривается в двух направлениях:

- 1) восстановление обучающихся в ходе учебно-тренировочного процесса;
- 2) восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

В состав медико-биологических средств восстановления входят средства, активно взаимодействующие на различных звеньях регулирования гомеостаза: рациональное питание, усиление белкового синтеза и оптимальное насыщение организма витаминами, применение биологически активных веществ, использование физиотерапевтических средств, и др.

К группе средств глобального воздействия относятся: суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны. Эти средства воздействуют на все основные функциональные системы.

Группу общетонизирующих средств составляют:

- 1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж;
- 2) средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием – жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны;
- 3) средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние – вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся: теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж.

Перечисленные средства оказывают преимущественно влияние на отдельные функциональные системы или звенья организма, позволяют управлять уровнем работоспособности в условиях сочетания в микроциклах учебно-тренировочных нагрузок различной направленности и величины.

Краткая характеристика планирования восстановительных мероприятий представлена в таблице № 5.

Таблица № 5

#### Восстановительные мероприятия

| Уровень специализированного восстановления | Напряженность восстановительных мероприятий   | Средства восстановления  |
|--|---|--|
| Основной                                   | Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии учебно-тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу | Общий ручной массаж, гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны, комплексы сочетания этих средств |
| Текущий                                    | Компенсация последствий ежедневной учебно-тренировочной нагрузки определенной направленности                                      | Восстановительные ванны и души, гидромассаж, тонизирующее растирание, вибромассаж,                     |



|             |   |   |
|-------------|---|---|
|             | с учетом специфики последующей нагрузки   | локальный массаж в сочетании с сауной   |
| Оперативный | Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учетом последующей нагрузки | Восстановительные ванны, гидромассаж, душ, локальное тонизирующее растирание, локальное восстановление и предварительный массаж |

Неполное восстановление после дня отдыха служит сигналом для коррекции как учебно-тренировочных режимов, так и восстановительных воздействий.

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применить гигиенические процедуры. В периоды напряженных (ударных) учебно-тренировочных мероприятий необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

### III. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «керешу»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «керешу» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «керешу»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований Чувашской Республики, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «керешу»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды Чувашской Республики и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе

разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки представлены в приложениях №№ 5 - 8 к настоящим организационно-методическим рекомендациям и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки регламентируются в приложениях №№ 6 - 8 к настоящим организационно-методическим рекомендациям.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «керешу»**

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «керешу».

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки для каждого года подготовки непосредственно тренером-преподавателем в соответствии с материально-техническими условиями учебно-тренировочного процесса, уровнем подготовленности обучающихся и уровнем квалификации тренера-преподавателя.

#### **Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки)**

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять, как общеподготовительные.

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий чувашской национальной борьбой керешу. Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в керешу, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки, является возраст 10-12 лет.

**Строевые и порядковые упражнения:** общие понятия о строевых упражнениях икомандах. Действия в строю, на месте и в движении, построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком; на носках, на наружной крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу), приседе, ускоренная; спортивная; с выпадами; на

коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну и другую сторону и др.

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейке спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

**Прыжки:** в длину и высоту с места и с разбега: на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую, с двух ног на одну, с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением, выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты, в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

**Метания:** теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание набивного мяча и других отягощений.

**Переползания:** на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади неотрывая рук от пола).

#### **Упражнения без предметов:**

*а) упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

*б) упражнения для туловища* - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педальирование) и др.;

*в) упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные

прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

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

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

е) *упражнения на расслабление* – из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) *дыхательные упражнения* – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево - вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх - вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх - вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с

акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

### **Упражнения с предметами:**

*а) со скакалкой* - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же и в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалкой и др.;

*б) упражнения с теннисным мячом* - броски и ловля мяча из положения (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);

*в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг)* - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, 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, назад) и др.;

*г) упражнения с гантелями (вес до 1 кг)* – поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх - вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

*д) упражнения с гирями для тренировочных групп 3-го года обучения и старше* - поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из вися (на уровне колен выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из- за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из вися, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух

гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках). Жонглирование - бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать доньшком на ладонь; жонглирование в парах и др.

В тренировочных группах 3-4-го годов обучения принципы составления комплексов для развития физических качеств практически те же, что и в предыдущем случае. Основной особенностью является то, что в качестве средств тренировки шире используются специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы.

Что касается силовой подготовки, то для спортсменов этого возраста (15-17 лет) можно шире использовать упражнения с более значительными отягощениями (штанга, гири), а также упражнения в парах.

Для развития ловкости эффективным средством являются прыжки на батуте, которые, пожалуй, наилучшим образом формируют способность управлять своим телом. При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировки.

На этапе УТЭ применяют общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции). Упражнения для совершенствования ловкости – с набивными мячами, скакалками; гибкости и подвижности в суставах, позволяющих спортсмену проявлять быстроту, ловкость, силу.

### **Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности**

#### **Гимнастика и акробатика:**

*а) на гимнастической скамейке - упражнения на равновесие - в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через*

скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднятие скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

*б) на гимнастической стенке* - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднятие ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из вися спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из вися вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой) прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

*в) на перекладине* – подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны др.;

*г) на канате* – лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное); завязывание на канате; прыжки с каната на канат; лазанье и передвижение по горизонтальному канату с помощью и без помощи ног.

### **Подвижные игры и эстафеты:**

- с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков;
- с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза;
- с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.



**Спортивные игры:** баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

### **Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки)**

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. Средства (упражнения), направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, следует представлять, как специально-подготовительные.

#### *Специально-подготовительные упражнения*

**Акробатические упражнения:** кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения, сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор, стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

**Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы перед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

**Упражнения на мосту:** вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером.

**Упражнения в самостраховке:** перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из

основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

**Имитационные упражнения:** имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, перемещения.

**Упражнения с манекеном:** поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине, перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

**Упражнения с партнером:** поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

### **Специализированные игровые комплексы:**

**Игры в касания.** Сюжет игры, ее смысл – кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед - назад, в разные стороны, выпрямляться и пр. в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии

качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер, и сосредоточивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдалив его разворотом, вынужден принять левостороннюю стойку и действовать в дальнейшем преимущественно в ней. Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча - повернуться влево, приняв правую стойку. Выполнение задания коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызывают более сложные повороты, развороты, маневрирования и т.п. не только для атакующего, но и для защищающегося партнера. На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.

**Игры в блокирующие захваты.** По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия - ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы - требует от учеников знаний и умения выполнять блокирующие захваты. Суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (5-10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата.

**Игры в атакующие захваты.** Суть игры заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником.

**Игры в теснения.** Как отмечалось, борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касаниях и захваты с постепенным переходом к элементам теснения учит занимающихся пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, борьба. Игры с теснением являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

**Игры в дебюты (начало поединка).** Занимающимся предлагается игровой материал в более сложных условиях – начать поединок в различных позах и положениях по отношению друг к другу. Данный комплекс игр является одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях.

**Игры в перетягивание для развития силовых качеств:** парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

**Игры с опережением** и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу - выйти наверх и прижать соперника лопатками к коврику; стоя на коленях, сидя, лежа - по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

**Игры за сохранение равновесия** в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стога одной ногой - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером - толчками руками добиться потери равновесия соперника.

**Игры с отрывом соперника от ковра** для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижения.

**Игры за овладение обусловленным предметом** (мячом, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

**Игры с прорывом через строй,** из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки борцов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства борца. Высокая техническая подготовленность борца позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях поединка.

**Техника борьбы** - это определенная система технических действий, направленных на достижение победы. Борцы, слабо владеющие техникой борьбы, обычно применяют невыгодные, нерациональные приемы, рассчитанные главным

образом на преодоление сопротивления своего противника. Такие приемы дают положительный результат лишь в том случае, когда атакующий имеет преимущество в силе. Те борцы, которые владеют более высокой техникой борьбы, часто побеждают даже физически более сильного противника. Для этого они прибегают к таким движениям, которые при правильном сочетании их между собой, правильном направлении и приложении внутренних сил образуют структуру технических действий, обеспечивающих либо выигрыш в силе, либо выигрыш во времени. Поэтому техническая подготовка является основой мастерства борца.

Практика чувашской национальной борьбы «керешу» позволила выработать наиболее эффективные структуры технических действий. Так, техника борьбы «керешу» включает в себя разновидности стоек борца, под которой понимается определенное положение борца, при котором наиболее эффективно выполняются атакующие и защитные действия. В зависимости от динамической ситуации поединка, а также личных предпочтений борец может принимать левостороннюю, правостороннюю или фронтальную стойку. Она также может быть высокой, средней или низкой. Как правило, перемещения в ходе поединка борец осуществляет приставным или скрестным шагом в трех направлениях - вперед, назад и по дуге. Основное назначение передвижений - создать удобное положение для нападения, выйти из неудобного положения, восстановить потерянное равновесие, вывести противника из устойчивого положения.

Для достижения основной цели борьбы (победы над соперником), борющиеся применяют определенные технические действия, броски, подножки и сваливания. Основное отличие бросков от других, разрешенных правилами борьбы «керешу», технических действий в том, что при их выполнении происходит отрыв ног соперника от поверхности ковра. В основе классификаций приемов чувашской национальной борьбы «керешу» лежат движения в позвоночном столбе: вперед - наклоном, назад - прогибом, вперед - влево или вперед - вправо скручиванием. Броски прогибом, подсадом и наклоном наиболее часто применяются в чувашской национальной борьбе «керешу». Правилами соревнований также разрешается выполнение приемов подворотом, подхватом, перекатом, обвивом, кружением, а также броски подсечками. Редко встречаются такие технические действия, как подножки (передняя, задняя) и сваливания (с зацепом ноги и без зацепа), хотя также разрешены правилами борьбы керешу. Все технические действия спортивной борьбы обладают определенными свойствами одним из которых является вариативность приема.

Однако способами опрокидывания соперника спортивная борьба не ограничивается. Борец должен уметь не только перемещаться по ковра и выполнять некоторые технические действия, но и уметь противостоять атакам соперника и тактически готовить проведение своего приема. Также тактика борьбы заключается в умелом использовании благоприятных условий и ошибок соперника, возникающих в ходе схватки, для проведения приема. Тактические действия чувашской национальной борьбы «керешу» можно подразделить на подготовительные, наступательные и

оборонительные действия. Подготовительные действия направлены на подготовку проведения определенного приема и проявляются:

- в разведывательных действиях с целью определения уровня технической и тактической подготовленности;
- в маневрировании, для создания наиболее выгодного положения при проведении задуманного приема;
- в маскировочных действиях при которых борец скрывает свои истинные намерения, препятствует разведке соперника и вводит его в заблуждение, создает ложное представление о своей подготовленности.

Наступательные действия борьбы «керешу» подразделены на:

- истинные, направленные на выполнение конкретного приема;
- ложные, с целью отвлечения внимания от задуманного технического действия;
- повторные;
- непрерывные;
- комбинированные.

#### **4.1.1. Программный материал для этапа НП до года обучения.**

Организация учебно-тренировочного процесса по чувашской национальной борьбе «керешу» и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям борьбой на поясах или чувашской национальной борьбой «керешу». При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135 мин рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения: обязательный комплекс упражнений (в разминке) - 2-5 мин; элементы акробатики - 6-10 мин; игры в касания - 4-7 мин; освоение захватов - 6-10 мин; упражнения на мосту - 6-18 мин.

Оставшееся время может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы.

Начиная с 3-го года обучения процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы обучающихся и основного календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, обучающиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни.

В связи с этим интенсификация нагрузки всегда подкрепляется улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.). Специфика единоборства и накопленный опыт ведущих тренеров, тренеров-преподавателей страны диктует вести отбор и спортивную ориентацию учащихся в течение первых двух - трех лет на основе круглогодичного приема в группы начальной подготовки. В основу отбора учебного материала для начального обучения (особенно в первые два года) положен спортивно - игровой метод организации и проведения занятий.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволяет более объективно оценивать пригодность учащихся к занятиям борьбой на поясах и чувашской национальной борьбой «керешу» по таким важным качествам, как умение «увидеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособления их к специфике единоборства, т.к. игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивно образу жизни. В данном случае речь идет не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Программный материал первых лет обучения предусматривает возможность работы детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неярко проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия борьбой.

В связи с тенденцией к многократным занятиям в неделю (постепенно увеличивающимся с годами обучения), возникает необходимость сокращения времени проведения одного занятия без утраты эффективности его воздействия. Эта проблема разрешена путем увеличения плотности занятия при физиологически оправданных нормах тренировочной нагрузки и соответствующем подборе игровых комплексов и тренировочных заданий. Необходимый учебный материал для этих целей приведен в данной программе. Специфика выполнения предлагаемых упражнений позволяет проводить занятия в группах начальной подготовки по часу ежедневно с достаточно высоким обучающим тренирующим эффектом. Это оправдано с позиции возрастных особенностей психики детей и рационального распределения их свободного времени, формирования устойчивого интереса к систематическим тренировкам, приспособления к специфике спортивного образа жизни.

Периодизация тренировки на 1 году обучения достаточно условна, поскольку основной задачей является ознакомление занимающихся с основными средствами подготовки борца, с особенностями соревновательного единоборства через участие в соревнованиях по специализированным игровым комплексам и по правилам мини-борьбы. На 2-3 годах обучения периодизация тренировочного процесса носит более выраженный характер, поскольку борцы этого возраста участвуют в цикле

соревнований, подготовка к которым требует различной направленности средств, применяемых на отдельных этапах подготовительного и соревновательного периода.

**Тематика основных приёмов технической подготовки:** стойки борцов, дистанции, повороты, упоры, нырки, уклоны, захваты, падения. Страховка и самостраховка. Положения борцов относительно друг друга. Броски. Защиты. Однонаправленные комбинации. Разнонаправленные комбинации. Контрприемы.

### **Физическая подготовка.**

Физическая подготовка борцов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ковре, в равном темпе с обилием жестких контактных единоборств.

В процессе занятий на этом этапе достигается укрепление здоровья и улучшение физического развития юного борца. Предполагается изучение основ техники чувашской национальной борьбы «керешу». Этап направлен на приобретение обучающимися физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта (многоборная подготовка). Включает формирование интереса к занятиям спортом, воспитание волевых качеств. Охватывает младший школьный возраст.

В учебно-тренировочных занятиях решаются следующие задачи:

а) освоение обучающимися доступных им знаний в области физической культуры и единоборств, увеличение умений и навыков из различных видов спорта;

б) формирование основ техники чувашской национальной борьбы «керешу»;

в) содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости и гибкости.

Учебно-тренировочный процесс по чувашской национальной борьбе «керешу», его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья спортсменов, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям керешу.

В основу отбора материала для начального обучения (особенно в первые два года) должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения. Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволит более объективно оценивать пригодность подростков к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить бойцовский характер, умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособления их к специфике единоборства, т.к. игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. Программный материал первых лет обучения должен предусматривать возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия борьбой. Весь процесс подготовки в тренировочных группах, начиная с первого года обучения, должен быть



подчинен календарю соревнований, сроки, проведения которых, определяют периодизацию годичного цикла подготовки. Варианты распределения тренировочных занятий в недельном микроцикле зависят от периода подготовки, а также от материально-технических условий спортивной школы, количества занимающихся и других факторов.

#### **4.1.2. Программный материал для этапа УТЭ.**

**Учебно-тренировочный этап** (4 года) подразделяется на 2 подэтапа.

**Этап базовой подготовки** охватывает 2-летний период пребывания детей и подростков в учебно-тренировочных группах спортивной школы. Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех дальнейшей многолетней подготовки борцов. Тренеру-преподавателю на этом этапе следует избегать чрезмерно узкой, форсированной специализации, которая в итоге приводит к преждевременной стабилизации спортивных результатов.

Главными задачами этапа базовой подготовки борцов являются:

- а) обеспечение всесторонней физической подготовленности обучающихся;
- б) дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой «керешу»;
- в) создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в чувашской национальной борьбе «керешу».

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе базовой подготовки является увеличение объема при незначительном приросте их общей интенсивности. Интенсивность средств подготовки возрастает, при этом степень ее увеличения нормируется в более узких пределах, чем прирост общего объема. Тренерам-преподавателям на этом этапе подготовки важно соблюдать четкое дозирование напряженности тренировочных и соревновательных нагрузок у борцов. Это требование связано с процессом интенсивного роста и полового созревания организма юных спортсменов, когда резко активизируются естественные пластические, энергетические и регуляторные процессы, являющиеся для организма своего рода нагрузкой.

**Этап спортивной специализации** (2 года). В этом периоде подготовки у занимающихся чувашской национальной борьбой «керешу», в основном, завершается формирование функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженного тренировочного процесса. Длительность этапа связана не только с общими закономерностями спортивной тренировки, но и с индивидуальными особенностями юношей и девушек в этом возрасте, прежде всего их спортивной одаренностью. Удельный вес специальной подготовки борцов неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Суммарный объем и интенсивность тренировочных нагрузок продолжают возрастать. Существенно увеличивается количество соревнований. Система тренировки и соревнований все более индивидуализируется. На этом этапе основная задача состоит в том, чтобы

обеспечить совершенное и вариативное владение техникой борьбы в усложненных условиях, повысить ее индивидуализацию, развить физические и волевые качества, способствующие совершенствованию технического и тактического мастерства борца.

Материал на УТЭ 3-4 годов обучения, так же, как и в предыдущие годы, должен содержать как минимум следующие разделы: специальные упражнения, специализированные игровые комплексы, элементы техники и тактики классической борьбы в стойке, тренировочные задания по решению эпизодов поединка. Со временем изменяется лишь доля внимания на каждый из этих разделов. Закрепление, совершенствование и контроль освоения технико-тактического мастерства осуществляются посредством схваток (тренировочных, контрольных, игровых, соревновательных).

Игры и игровые комплексы, которые являлись основополагающим учебным материалом в группах начальной подготовки, в учебно-тренировочных группах видоизменяются и используются преимущественно в форме тренировочных заданий.

Преимущество программного материала по годам обучения в смежных группах, необходимость его твердого усвоения и обусловленная его повторяемость позволяют представить содержание учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах в двух блоках: для учащихся 1-2(3) годов обучения и 3(4)-5 годов обучения. Такой вариант распределения учебного материала позволяет тренеру-преподавателю творчески распорядиться предложенным содержанием учебной программы для данного контингента обучающихся, предусматривающей включение в тренировку для более способных и подготовленных спортсменов более сложные задачи.

#### ***• На этапе начальной спортивной специализации***

Весь процесс подготовки в группах спортивной специализации, начиная с первого года обучения, должен быть, подчинен календарю соревнований, сроки, проведения которых определяют периодизацию годичного цикла подготовки.

Годичный цикл включает в себя следующие этапы: общеподготовительный (ОПЭ), специально-подготовительный (СПЭ), контрольно-подготовительный (КПЭ), этап непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС), соревновательный (СЭ), восстановительно-разгрузочный (ВРЭ).

Не исключая вариантов построения тренировочных занятий, апробированных каждым из тренеров-преподавателей, особое внимание уделяется на их содержание, отвечающее задачам каждого из периодов тренировки. В частности, в практические занятия на ковре включены следующие средства подготовки:

1. Акробатические упражнения и самостраховки, выполняющие функцию разминки, для подготовки опорно-связочного и мышечного аппарата к работе, что будет способствовать предотвращению травм.

2. Игры для развития качеств маневрирования. Повышения внимания. Быстроты, переключения.

3. Тренировочные задания, связанные с освоением атакующих и блокирующих захватов, включая борьбу за территорию в определенном захвате, с отрывом соперника от ковра с выведением соперника из равновесия.

4. Тренировочные задания по решению захватов.

5. Тренировочные задания по решению захватов дебютами.

Задания по осуществлению или решению захватов выполняются в стойке.

**Тематика основных приёмов технической подготовки.** Самостраховка. Выведение противника из равновесия. Техника бросков. Защита от броска. Однонаправленные комбинации. Разнонаправленные комбинации. Контрприемы.

**• На этапе углубленной спортивной специализации**

Учебный материал, так же, как и в предыдущие годы, содержит следующие разделы: специальные упражнения, элементы техники и тактики борьбы в стойке, тренировочные задания по решению эпизодов поединка. Закрепление, совершенствование и контроль освоения технико-тактического мастерства осуществляется посредством схваток (учебных, тренировочных, контрольных, игровых, соревновательных). Игры, которые являлись основополагающим учебным материалом в группах начальной подготовки, в учебно-тренировочных группах видоизменяются и используются преимущественно в форме тренировочных заданий.

**Тематика основных приёмов технической подготовки:** учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Подводящие упражнения. Техника бросков. Защита от броска. Однонаправленные комбинации. Разнонаправленные комбинации. Контрприемы.

**4.1.3. Программный материал для этапов ССМ, ВСМ.**

**Этап совершенствования спортивного мастерства** направлен на совершенствование у борцов техники и специальных физических качеств, на повышение тактической подготовленности. На этом этапе идет накопление соревновательного опыта и совершенствование психической подготовленности.

Совершенствование технико-тактического мастерства в группах **спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства** осуществляется преимущественно по индивидуальным планам. При составлении индивидуальных планов основными критериями являются:

- оценка индивидуальных характеристик подготовленности конкретного спортсмена;

- сопоставление его данных с параметрами модели чемпиона в данной категории и определение на этой основе сильных и слабых сторон подготовки борца;

- формулировка задач по дальнейшему совершенствованию сильных сторон и устранению наиболее важных слабых звеньев подготовки;

выбор средств повышения специальной работоспособности борца за счет преимущественного совершенствования скоростно-силовых качеств и специальной выносливости на каждом этапе подготовки;

совершенствование техники выполнения ранее освоенных атакующих действий в различных условиях;

выбор технических действий против конкретного противника с использованием тактических знаний.

### **Тактическая подготовка**

**Тактика** – это выбор более благоприятного способа решения конкретной ситуации в поединке. Тактическая подготовленность в системе многолетней подготовки формируется постепенно, при этом из года в год объемы освоения тактических приемов увеличиваются, сами же приемы усложняются.

Чем выше уровень спортивной подготовки, тем больше внимания уделяется тактике. Тактическую подготовку разделяют на: тактику ведения поединка и тактику участия в соревнованиях, самооборона.

Проходя программу подготовки, спортсмены должны овладевать внушительным спектром технических и тактических умений. Это позволит им лучше осваиваться в сложных условиях поединка на соревнованиях и развивать не один-два бросковых приема, а их комплекс.

Обучение тактическим действиям проводится в следующей последовательности:

действия в нападении;

действия в защите.

Освоение большого арсенала бросков необходимо не только для атакующего, но и для атакованного, поскольку при проведении оппонентом неизученного броска атакованный не всегда адекватно группируется, применяет неправильные приёмы защиты, не знает самостраховки, в свою очередь это может привести к травматическим повреждениям. Особенно болезненно переживают юные борцы поражения.

Поэтому тренер-преподаватель должен помочь им выявить причины поражения и разъяснить, на что надо обратить внимание на предстоящих занятиях, чтобы добиться победы в будущем, одобрить его участие в соревнованиях, несмотря на неудачу, и настроить на будущие успехи. Следовательно, занимающиеся постепенно приноравливаются к анализу своих действий и поступков.

В период углубленной специализации происходит совершенствование двигательных навыков, необходимых в нападении и защите. Общий объем тактической подготовки неуклонно растет.

Тактическая подготовка проводится круглогодично, однако ее форма и содержание на отдельных этапах годового цикла изменяются в зависимости от задач конкретного этапа, условий, календаря соревнований.

### **Тактика использования удобных статических и динамических ситуаций для проведения основного технического действия**

Тактика проведения технических действий заключается в умелом использовании благоприятных условий, возникающих в ходе схватки, в умении создавать эти условия, пользуясь различными способами тактической подготовки. Она также заключается в наиболее целесообразном применении борцом своей излюбленной техники, исходя из конкретно сложившейся обстановки в схватке.

Во время схватки постоянно меняются положения (позы) борцов, их расположение по отношению друг к другу, степень и направление их усилий. Эти факторы в основном характеризуют конкретно сложившуюся ситуацию в каждый моменты схватки.

*Благоприятные условия для проведения технических действий, возникающие в ходе схватки:*

если попытаться условно разложить схватку борцов на основные составляющие ее компоненты, то ими окажутся атакующие и контратакующие действия, защиты, а также различного рода подготовительные действия, которые, в основном, сводятся к маневрированию (всевозможным передвижениям, перемещениям) и как бы заполняют паузы между атаками, контратаками и защитами («межприемье»).

При осуществлении противником любого из вышеуказанных действий создаются моменты, удобные для проведения приема (контрприема). Помимо этого, благоприятные условия для проведения технических действий возникают в результате ошибок, допускаемых соперником в ходе схватки. Наиболее простым тактическим действием борца является использование динамических усилий противника, который напирает, тянет или заходит в сторону.

Другим тактическим действием, не требующим собственных усилий и проведения каких-то маневров, является использование неправильного распределения веса тела противника на опорах.

Третьим выгодным условием для проведения приема является попытка противника выйти на выполнение приема с нарушением собственной устойчивости.

*Благоприятные условия, возникающие в схватке, когда противник защищается:*

почти любая защита от какого-либо приема (контрприема), принимаемая противником, одновременно в какой-то степени способствует проведению других технических действий. Например, от броска подворотом (выпрямление и отклонение туловища назад) способствует выполнению сбивания.

*Благоприятные условия, возникающие при атакующих (контратакующих) действиях противника:*

противник во время проведения атакующего (контратакующего) действия обычно сосредоточивается на его выполнении, занимает неустойчивое положение, раскрывает себя. Это является удобным моментом для проведения встречного контрприема. Благоприятные условия, возникающие во время атаки противника, можно использовать полноценнее, если проводить контрприем в направлении его усилий.

В схватке неоднократно возникают такие ситуации, когда противник после неудачной попытки выполнить прием возвращается в исходное положение. В этот момент он так же, как и в предыдущем случае, занимает неустойчивое положение, раскрывается. Значительное физическое напряжение и психическая мобилизация противника при атаке сменяются его некоторым расслаблением. У него могут возникнуть и психические переживания, связанные с неудавшейся попыткой атаковать. Это удобный момент для осуществления ответного контрприема.

В процессе схватки противник может допустить различные технические и тактические ошибки, что создает благоприятные условия для того или иного приема. Борец не должен упускать возможности с выгодой использовать любую оплошность соперника.

Отличная техническая и тактическая подготовленность, богатый опыт позволяют быстро распознать даже малейшую ошибку противника и своевременно среагировать на нее, выполнив соответствующее действие.

**Тактика создания выгодных статических и динамических ситуаций для проведения основного технического действия**

Заставить противника ошибиться (например, расслабиться в неподходящий момент) можно с помощью таких способов тактической подготовки, как «повторная атака», «обратный вызов», «выжидание», «двойной обман», выведение противника из равновесия.

Способы тактической подготовки — целенаправленные действия борца, в результате осуществления которых он вызывает ответную реакцию противника, способствующую проведению технических действий.

Одна из отличительных особенностей спортивной борьбы состоит в том, что действия и поведение каждого из борцов в схватке в большинстве своем представляют ответную реакцию на поведение и действия соперника. Способы, посредством которых создаются условия, благоприятные для проведения технических действий, подразделяются следующим образом: способы, благодаря которым борец добивается необходимой ему защитной реакции противника («угроза», «сковывание»); способ, обеспечивающий выгодную для борца активную реакцию со стороны противника («вызов»); способы, в результате использования которых борец подводит противника к тому, что он либо не реагирует на определенные действия борца, либо реагирует ослабленной защитой, расслаблением («повторная атака», «обратный вызов», «двойной обман» и «выжидание»).

*Угроза* - это способ тактической подготовки, в результате осуществления которого борец, создавая видимую угрозу в осуществлении активных действий (приемов, контрприемов и захвата), вынуждает противника прибегать к защите, способствующей проведению приемов, контрприемов и их элементов.

Характерная особенность и огромное преимущество способа тактической подготовки «угроза» заключается в том, что чем глубже противник уходит в защиту от ложного подготовительного действия, чем больше он увлекается этой защитой (исключая лишь защиту, выраженную захватом), тем более благоприятные условия создаются в этом случае для проведения атакующим последующего действия.

*Сковывание* - способ тактической подготовки, направленный на то, чтобы лишить противника свободы действий и тем самым добиться от него защитной реакции, способствующей проведению приемов и их элементов. Для подготовки благоприятных условий используются различного рода захваты, ограничивающие действия противника, а также ложные приемы и положения по отношению к краю ковра.

Сосредоточив внимание на освобождении от такого захвата и не контролируя другие свои действия, противник, как правило, раскрывает себя, и атакующий получает возможность успешно провести атаку.

*Вызов* - способ тактической подготовки, благодаря которому борец вызывает противника на активные действия, способствующие выполнению намеченных им (борцом) контрприемов, приемов и элементов.

При переходе к активным действиям противник раскрывается и тем самым создает борцу условия для осуществления встречных или ответных контратак.

Среди прочих способов тактической подготовки вызов в настоящее время занимает одно из ведущих мест, особенно в единоборстве с противником, который, боясь соперника, уклоняется от активных действий и уходит в глухую защиту.

В качестве средства для осуществления этого способа тактической подготовки используются: ложные позы (положения тела, частей тела), приемы, передвижения и демонстрация усталости.

Вызовом в большинстве случаев подготавливаются благоприятные ситуации для выполнения контрприемов. Осуществление этого способа тактической подготовки требует от борца не только большого искусства в маскировке истинных намерений, владения отточенной техникой применяемых контрприемов, но и высокоразвитого качества быстроты, умения хорошо ориентироваться в сложной обстановке. Уловив нужный момент в атаке противника, боец должен неожиданно опередить действия атакующего излюбленным контрприемом. Малейшая задержка в действиях, промах здесь недопустимы, так как этим может с успехом воспользоваться противник.

*Повторная атака.* Этот способ тактической подготовки заключается в том, что боец дважды (или большее число раз) проводит один и тот же прием. Причем первая попытка и все другие, кроме последней, — ложные. Атакующий проводит их с небольшими усилиями и не столь резко, стремясь дезориентировать атакуемого противника. Последний, отразив такую атаку без большого напряжения сил, противопоставляет повторной попытке атакующего такое же количество усилий, каки первой. Но во второй, истинной, атаке боец действует быстрее и прилагает значительно большие усилия, в результате защита противника оказывается разрушенной. Немалую роль в успехе такой атаки играет неожиданность действий.

Многие российские борцы часто прибегают к этому способу подготовки условий для выполнения своих приемов.

*Двойной обман* - способ тактической подготовки, заключающийся в том, что боец выдает намеченный к проведению действительный прием за ложный и тем самым снижает мобилизационную готовность противника к защите от данного приема.

Чаще всего боец умышленно демонстрирует перед противником переход от одного приема к другому, и применяется этот способ после того, как захват на прием уже осуществлен.

Противник, убежденный в том, что попытка атакующего провести прием является ложной, либо совсем не реагирует на него, либо реагирует не в полную силу, тем самым создавая благоприятные условия для завершения атаки данным приемом. Этот способ подготовки проходит более успешно, если ему предшествовало проведение приема, подготовленного угрозой, где в качестве ложного действия был тот прием, который теперь боец намерен выполнять, пользуясь двойным обманом.

*Обратный вызов* - способ тактической подготовки, заключающийся в том, что боец на какой-то момент умышленно прекращает активно воздействовать на противника и в результате получает такую же реакцию с его стороны (противник расслабляется). Используя эту ситуацию, боец неожиданно резко атакует.



*Обратным вызовом* борец может подготовить удобную ситуацию для проведения какого-либо определенного приема и создать общий благоприятный тактический фон для выполнения целого ряда технических действий. Борцу необходимо быть готовым в любое мгновение применить защиту или выполнить контрприем в том случае, если противник, вопреки замыслу борца, не расслабится, а перейдет к активным действиям.

Знание благоприятных условий, возникающих в ходе схватки, и умение создать их, пользуясь различными способами, - лишь одна из частей тактики проведения технических действий. Другую ее часть составляет своевременное выполнение таких технических действий и в таких вариантах, которые наиболее полно отвечают создавшимся условиям (особенности конкретного противника и складывающейся каждый раз ситуации в ходе схватки).

**Классификация тактики борьбы** представлена в виде блоков деятельности, характерной для различных уровней решения соревновательных задач, которые состоят из:

- классификации удобных ситуаций для проведения атакующего действия (таблица № 6);
- классификации атакующих технико-тактических действий (таблицы № 7 и № 8);
- классификации методов воздействия на противника (таблица № 9);
- классификации стилей ведения борьбы (таблица № 10);
- классификации тактики схватки (таблица № 11).

Таблица № 6 Классификация положений, удобных для проведения атакующего действия

| Передвижение противника относительно борца  | Занятие противником устойчивой позы  | Попытка противника приобрести лучшую позицию захвата с нарушением равновесия   |
|---|--|--|
| Противник может передвигаться по отношению к борцу: на него, от него и за него. В этом случае борец может проводить прием, направленный в сторону его передвижения с меньшими усилиями и в большей уверенности, что с этим приемом может быть проведена успешная защита | Если противник отставил ногу и вывел этим проекцию общего центра тяжести за площадь своей опоры, его можно успешно бросить в эту сторону. Если он при этом опирается на вас, сохраняя этим свое равновесие, его можно свалить, лишив такой опоры | Те же действия можно использовать при неудачной попытке противника приобрести лучшую позицию захвата. Как правило, при этом противник напирает или перешагивает, находясь какое-то мгновение на одной опоре. |

Классификация контратакующих действий (контрприемы) ответных приемов после удавшейся защиты

|  |                   |
|--|-------------------|
| Ответные приемы после удавшейся защиты |                   |
| Однонаправленные                       | Разнонаправленные |
| Обгонные контрприемы на «выходе»       |                   |
| Однонаправленные                       | Разнонаправленные |
| Обгонные контрприемы на «развитии»     |                   |
| Однонаправленные                       | Разнонаправленные |
| Встречные «по ходу»                    |                   |

Создание удобных статических и динамических ситуаций для проведения оцениваемого приема при рассмотрении вопроса о создании условий, удобных для проведения основного технического действия, следует различать:

подготовки к приему, заключающиеся в проведении действий, заставляющих противника изменить свою позу, переместить центры масс звеньев своего тела, обеспечить себе занятие более удобного положения для осуществления эффективного основного воздействия на противника;

комбинации приемов, заключающиеся в проведении второго приема только после неудавшегося первого приема в результате явного сопротивления противника. В результате подготовки противник может и не среагировать на атаку, и атакующий может оказаться в невыгодном положении.

Таблица № 8 Классификация атакующих технико-тактических действий в спортивной борьбе по Ю.А. Шулике (применительно к борьбе на поясах) Подготовка к атакующим действиям

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <b>Предварительные (многоразовые)</b> |  |
| <b>Разнонаправленные</b>              |  |
| Задачи                                | Действия                                   |
| Выпрямление – сгибание                | Рывки, толчки                              |
| Расширение – сужение стойки           |  |
| Отставление ноги                      |  |
| Вызов стабильной тяги - напора        | Серии толчков теснения, затягивания        |
|                                       | Однонаправленные                           |
| Ослабление бдительности               | Многократные угрозы выхода на старт броска |

|  |  |                |
|--|--|----------------|
| Закрепощение противника  | Трепка, задерживание, повороты и наклоны туловища                                |                |
| <b>Непосредственные (одноразовые)</b>  |  |                |
| Однонаправленные   |  |                |
| Маскировка выхода на старт приема  | Смена стойки   |                |
| Усиление силового воздействия  | Дополнительные захваты с толчками в направлении приема                           |                |
| Прорыв сковывающего захвата  | Срывы захватов, смена стойки при выходе на старт приема                          |                |
| Провоцирование передвижения  | Собственные передвижения по фронту и в глубину                                   |                |
| <b>Разнонаправленные</b>   |  |                |
| Провоцирование противодействия противника  | Рывки, толчки, заведения, перехваты, выходы на старт противонаправленного приема |                |
| <b>Классификация комбинаций атакующих действий</b>   |  |                |
| Разнонаправленные  |  |                |
| Односторонние  |  | Разносторонние |
| На собственные сгибания  | На собственные сгибания  | Диагональные   |
|  |  | «Поворотовые»  |
|  |  | «Прогибовые»   |
|  |  | Фронтальные    |
|  |  | Вперед         |
|  |  | Назад          |
| Однонаправленные   |  |                |
| Усиленные броски (перевороты)  | Многоразовая однонаправленная атака  |                |
| Связанные с использованием одновременной смены стойки и захвата, что не дает противнику возможности сопротивляться первому движению и превращает их в сложную подготовку |  |                |

### ***Тактика использования техники и функциональных возможностей для достижения желаемого результата***

Поскольку любое техническое действие в любом тактическом варианте выполняется за счет работы мышц, а их деятельность управляется нервной системой (от коры головного мозга до моторных нервных волокон), большое значение в достижении высоких спортивных результатов имеет функциональная подготовленность борца. Поэтому в соревновательной деятельности борец должен комплексировать использование своей техники со своими функциональными возможностями, что и составляет раздел непосредственной тактики, в отличие от технико-тактических действий.

Это комплексирование отражено в классификации методов воздействия на противника (таблица № 9), которую можно использовать в качестве матрицы при формировании индивидуального стиля ведения борьбы (таблица № 10).

Таблица № 9 Классификации методов воздействия на противника

|    |                                    |  |
|----|------------------------------------|--|
| 1. | <i>При необходимости измотать:</i> | непрерывными атаками;<br>угрозами;<br>висами;<br>блокирующим захватом;<br>скоростью и силой;<br>защитой  |
| 2. | <i>Активизировать:</i>             | входом в комбинацию бросков;<br>приобретением ближнего захвата;<br>провоцирующей позой;<br>ложной атакой;<br>ложными захватами;<br>сковывающим захватами;<br>демонстрацией пассивности |
| 3. | <i>Обыграть:</i>                   | «встречами» на «выходе»;<br>«обгонами» на «выходе»;<br>встречами на развитии;<br>обгонами на развитии;<br>используя неудачные движения противника;<br>используя восстановление позы.   |

Таблица № 10

Классификация наиболее вероятных стилей борьбы

| Программный                  |                       |                       |                               | Ситуационный                              |                          |                       |                       |
|------------------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------------|---|--------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Прямолинейный                |                       | Комбинированный       |                               | Активный                                  |                          | Пассивный             |                       |
| Позиционный                  | Темповой              | Угрожающий            | Маневрирующий                 | Навязывающий                              | Провоцирующий            | Открытый              | Сдерживающий          |
| Скоростно-силовой<br>Силовой | Силовой<br>Скоростной | Темповик<br>Спуртовик | Передвижениями<br>Перехватами | Встречный темповик<br>Встречный спуртовик | Передвижениями захватами | Встречный<br>Обгонный | Встречный<br>Обгонный |

После прохождения базового этапа обучения технико-тактическим действиям (использование и создание удобной статической и динамической ситуации), тактико-техническим действиям (варьирование технико-тактических действий в меняющихся статических ситуациях), тактическим действиям (методы воздействия на противника и стили борьбы) целесообразно обучить борцов самостоятельно вести подготовку к участию в схватке, в соревновании. Однако в этом перечне не учтены вопросы

долговременной стратегии подготовки с позиции тактики и классификации тактических действий в схватке.

### *Классификация тактики схватки*

Рассматривая схватку с военных позиций, на первом уровне решения задач борец должен наметить стратегию конкретной схватки, т.е. общий фон действий, генеральное направление, обеспечивающее выполнение частных задач и всего плана в целом.

На втором уровне решается вопрос о создании преимущественного исходного положения (кинематической ситуации), т.е. навязывание борьбы в нужном разделе техники и завоевание превосходства в заданном исходном положении (поза, стойка, захват).

Третий уровень решения тактических задач схватки — выбор направления проведения приема (выжидание удобной динамической ситуации или ее создание. Вместе с этим решаются вопросы защиты от возможных атак противника.

### *Стратегический фон схватки*

В результате предварительной и текущей разведки уточняется функциональная и технико-тактическая модель конкретного противника. Сопоставление физических, психических качеств и технико-тактического арсенала противника со своими данными является оценкой обстановки.

Таблица № 11  
Классификация тактики схватки

| Силы борцов                       | Маневр силами, средствами  | Средства борцов   |
|-----------------------------------|--|---|
| Антропометрические данные         | 1. Стратегический фон схватки                                      | Начальные технические действия:<br>стойки (позы);<br>захват, передвижения   |
| Физические качества               | 2. Разведка сил и средств противника                               |   |
| Сенсомоторные качества            | Учет своих сил и средств. Оценка обстановки. Принятие решения.     | Основные технические действия:<br>броски и сбивания;<br>контрброски;<br>броски<br>перебрасывания;<br>перевороты;<br>сбрасывания |
| Интеллектуальные качества         | 1. В каких разделах техники бороться, каких избегать               | Основные технические действия:<br>броски и сбивания;<br>контрброски;<br>броски;<br>перебрасывания;<br>сбрасывания               |
| Нервно-типологические особенности | 2. Какие средства нейтрализовать методами                          |   |
| Психические качества              | 3. Какие собственные силы и средства реализовать и какими методами |   |
|                                   | 4. Темп борьбы   |   |

|   |   |   |
|---|---|---|
| Психические качества  | 5.Методы психологического воздействия (подавление, активация) | Вспомогательные технические действия: подготовки; защитные действия; связки в комбинациях |
|   | 6.Методы маскировки своих сил и средств                       |   |
|   | 7.Использование косвенных факторов                            |   |
| <i>Обеспечение преимущественного исходного положения:</i>   |   |   |
| занятие выгодной позы;<br>приобретение выгодного захвата, позволяющего свободно проводить прием, сдерживать противника, сковывать противника, направлять его действие в заданное русло;<br>Методы приобретения: подавлением, маневром, ловушкой, приспособлением.   |   |   |
| Каких положений противника не допустить и каким образом   |   |   |
| <i>Тактика создания (использования) динамической ситуации:</i><br>прямолинейными атаками и однонаправленными подготовками;<br>угрозами и разнонаправленными подготовками;<br>маневрированием встречной борьбы;<br>направлением действий противника в заданное русло;<br>выжиданием удобной динамической ситуации. |   |   |
| <i>Тактика нейтрализации атак противника:</i><br>статическая защита на «выходе»;<br>динамическая защита на «развитии».  |   |   |

Принимая во внимание, с одной стороны, многообразие и порой бессистемность перечней качеств, необходимых для деятельности спортсмена, которые приводятся в литературе по отбору в ситуационных видах спорта, а с другой стороны - требования к специфической деятельности борцов и необходимость некоторого упрощения понятий, к «силам» целесообразно отнести следующие качества.

#### **Антропометрические данные:**

рост, длина частей тела, распределение центров масс в частях тела, расположение общего центра тяжести (эти особенности требуют внесения корректив в биомеханическую структуру приемов);

гибкость обеспечивает большую амплитуду движений, что позволяет увеличить биомеханические параметры атакующих действий и свести на нет атакующие действия противника.

#### **Физические качества:**

сила, основа осуществления любого действия по перемещению себя и противника (зависит от физиологического поперечника мышц, от способности к одновременному включению большего числа мышечных волокон, от способности нейтрализовать мышцы-антагонисты);

быстрота обеспечивает возможность опередить противника в простых движениях, не дать ему реально среагировать на атакующее действие (зависит от силы, от исключения работы мышц- антагонистов, качества нервных проводящих путей, а в многосуставном движении — от согласованности включения мышечных волокон и групп);

выносливость обеспечивает способность полноценно реализовать технические умения в любом темпе, в течение всей схватки, всего соревнования (зависит от силы, толщины гликогенной (жировой) прослойки в мышцах, адаптивных качеств сердечно-сосудистой системы, адаптивных способностей вегетативной и эндокринной систем, качества хемообмена, умения экономить энергию).

### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является важной и неотъемлемой частью образовательного и тренировочного процессов. Она предполагает изучение широкого круга вопросов теории и методики избранного вида спорта – керешу, анатомии, физиологии и психологии спортсмена, гигиены, безопасности в спорте и т.д. Освоение базисных знаний, постепенное их углубление способствует умственному развитию обучающихся, расширению их общего и специального кругозора, помогает овладевать технико-тактическими приемами, воспитывает сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу. Примерный план по теоретической подготовке - в таблице № 12.

Таблица №12

План по теоретической подготовке

| №  | Названия тем   | ЭНП              |            | УТЭ                            |      |      |                                  |      | ССМ             | ВСМ             |
|----|--|------------------|------------|--------------------------------|------|------|----------------------------------|------|-----------------|-----------------|
|    |  | до года          | свыше года | период начальной специализации |      |      | период углубленной специализации |      | Без ограничений | Без ограничений |
|    |  |                  |            | 1-ый                           | 2-ой | 3-ий | 4-ый                             | 5-ый |                 |                 |
|    |  | количество часов |            |                                |      |      |                                  |      |                 |                 |
| 1. | Физическая культура и спорт в России                         | 1                | 1          | 1                              | 1    | 2    | 2                                | 2    | 2               | 2               |
| 2. | Влияние физических упражнений на организм спортсмена         | 2                | 2          | 3                              | 3    | 3    | 3                                | 3    | 2               | 2               |
| 3. | Этапы развития чувашской национальной борьбы керешу          | 1                | 1          | 2                              | 2    | 3    |                                  |      |                 |                 |
| 4. | Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте | 2                | 2          | 2                              | 2    | 3    | 3                                | 3    | 4               | 4               |

|     |  |           |              |           |           |           |           |           |           |              |
|-----|--|-----------|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|
| 5.  | «Керешу» как вид спорта и средство физического воспитания  | 1         | 1            | 2         | 2         | 3         |           |           |           |              |
| 6.  | Травматизм в спорте и его профилактика                     | 2         | 2            | 2         | 2         | 3         | 4         | 4         | 5         | 5            |
| 7.  | Характеристика системы подготовки борцов по керешу         |           | 1            | 2         | 2         | 3         | 4         | 4         | 5         | 5            |
| 8.  | Управление подготовкой борцов по керешу                    |           | 1            | 2         | 2         | 3         | 4         | 4         | 5         | 5            |
| 9.  | Основы техники и технической подготовки                    | 2         | 2            | 2         | 2         | 3         | 4         | 4         | 5         | 5            |
| 10. | Основы тактики и тактической подготовки                    | 4         | 3            | 4         | 4         | 3         | 4         | 4         | 5         | 5            |
| 11. | Характеристика физических качеств и методика их воспитания | 2         | 2            | 2         | 2         | 3         | 3         | 3         |           |              |
| 12. | Соревнования по керешу                                     | 1         | 1            | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 5         | 5            |
| 13. | Психологическая подготовка борца по керешу                 |           | 1            | 1         | 1         | 2         | 3         | 3         | 10        | 10           |
| 14. | Установка и разбор поединка                                | 10        | 10-12        | 24        | 24        | 33        | 33        | 27        | 50        | 32-42        |
|     | <b>ИТОГО</b>   | <b>28</b> | <b>30-32</b> | <b>50</b> | <b>50</b> | <b>68</b> | <b>68</b> | <b>62</b> | <b>98</b> | <b>80-90</b> |

### Психологическая подготовка

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединка, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию



годового цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий в игровых ситуациях. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера-преподавателя. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед играми и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка борца по чувашской национальной борьбе «керешу» подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

*Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

воспитание высоконравственной личности спортсмена;

развитие процессов восприятия;

развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

развитие способности управлять своими эмоциями;

развитие волевых качеств.

*Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.* В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

*Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям* состоит в следующем:

осознание спортсменом задач на предстоящее соревнование;

изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность и т.п.);

изучение сильных и слабых сторон соперника, и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;

формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем соревновании.

Каждый спортсмен испытывает перед поединком, да и во время него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время соревнований их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

состояние боевой готовности;

предсоревновательная лихорадка;

предсоревновательная апатия;

состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предсоревновательная лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предсоревновательная апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в соревнованиях, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, отдышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности соревнований и т.д. Имеется еще множество промежуточных предсоревновательных состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — воздействует успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера-преподавателя является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого матча.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами:

активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

### **Учебно-тематический план.**

Учебно-тематический план готовится тренером-преподавателем для каждой учебно-тренировочной группы отдельно с учетом этапа подготовки, количества планируемых спортивных соревнований и включает темы по теоретической подготовке.

На этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства, а также в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований учебно-тренировочный процесс осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Рекомендуемый образец учебно-тематического плана приведен в Приложении № 9 к настоящим Организационно-методическим рекомендациям.

### **Особенности осуществления спортивной подготовки**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «керешу» основана на особенностях вида спорта «керешу». Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учётом спортивной специализации обучающихся на этапах спортивной подготовки.

Чувашская национальная борьба «керешу» - состязание на поясах, которое имеет многовековую историю и изначально развивалось как самостоятельное боевое искусство для военных целей. Она сочетала в себе грубую технику боя, в котором применялись приемы сильных ударов и бросков. Турниры по керешу являются главным украшением национального праздника Акатуй, который проводится в Чувашской Республике и чувашскими диаспорами во многих регионах России.

Чувашская национальная борьба «керешу» относится к той группе национальных видов борьбы, где борьба ведется только в стойке, разрешаются приемы

с действием ног. Схватка происходит с матерчатым поясом черного и красного цвета. Начинается же схватка в обоюдном захвате, но при броске не допускаются перехваты пояса. Цель схватки - бросить противника на спину. Время схватки четыре минуты (мужчины-женщины), три минуты (юноши-девушки) чистого времени. Техника чувашской национальной борьбы «керешу» предусматривает:

**Броски подножками.** Занимают одно из ведущих мест в техническом арсенале. Различают передние, задние и боковые подножки. Прием выполняется как под одну, так и под обе ноги противника. Атакующий борец бросает соперника на спину через свою подставленную ногу.

**Броски подсечками.** Подразделяются на передние, задние, боковые и подсечки изнутри.

**Броски зацепом.** В терминологии самбо - это зацепы голенью.

**Броски подхватом.** Это броски, при которых нога (ноги) противника подбиваются спереди или изнутри задней частью ноги.

**Броски подсадом** известны в чувашской национальной борьбе «керешу» с глубокой древности. Выполняются подсадом снаружи и подсадом изнутри.

**Броски с кружением.** Жестокие приемы. Силачи поднимали соперников на уровень плеч и даже выше головы, кружили их вокруг себя и выполняли различные приемы: бросали через подставленное бедро, спину, или выполняли броски с зацепом снаружи. Борца, который владел техникой этого приема, соперники боялись. Некоторые физически слабые борцы после таких бросков получали травмы.

**Броски прогибом.** В терминологии вольной борьбы - броски через грудь.

**Броски обвивом.** Эти приемы являются разновидностью зацепов.

Керешу является эффективным средством физического воспитания, развития скоростно-силовых способностей. Обучение учащихся технико-тактическим приемам борьбы требует высокого уровня развития скоростно-силовых способностей, выносливости, ловкости и гибкости. Воспитание этих качеств позволяет сформировать быстрые, правильные и безопасные действия, и подготавливает базу для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства.

Проходя программу подготовки, занимающиеся борцы должны овладеть внушительным спектром технических и тактических умений. Это позволит им лучше осваиваться в сложных условиях поединка на соревнованиях и развивать не один-два бросковых приема, а их комплекс.

В реальном соревновательном поединке борцы находятся под постоянным обоюдным силовым противоборством и, следовательно, их нейромышечная активность пребывает в состоянии значительной иннервации, особенно в начальные моменты проведения любого технического действия.

Таким образом, «керешу», как вид спорта, представляет собой огромный потенциал для использования его характерных особенностей для дополнительного образования детей, их физического воспитания и развития, и как следствие – подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Дисциплины вида спорта «керешу», возрастные группы и весовые категории указаны в таблице № 13.

Таблица №13

Дисциплины вида спорта «керешу» (номер – код вида спорта – 0570001215А) весовые категории (в кг):

| Мальчики и девочки (9-10 лет) | Мальчики и девочки (11-12 лет) | Юноши и девушки (13-14 лет) | Юноши и девушки (15-17 лет) | Мужчины и женщины (18 лет и старше) |
|-------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|
| до 28                         | до 31                          | до 38                       | до 51                       | до 63                               |
| 32                            | 35                             | 42                          | 56                          | 69                                  |
| 36                            | 39                             | 46                          | 61                          | 76                                  |
| 40                            | 43                             | 51                          | 66                          | 84                                  |
| 44                            | 48                             | 56                          | 71                          | 93                                  |
| свыше 44                      | 53                             | 61                          | 77                          | свыше 93                            |
|                               | свыше 53                       | 67                          | 83                          |                                     |
|                               |                                | 73                          | свыше 83                    |                                     |
|                               |                                | свыше 73                    |                             |                                     |

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

К занятиям допускаются обучающиеся, у которых отсутствуют медицинские противопоказания для занятий чувашской национальной борьбой «керешу», имеющие медицинский допуск и прошедшие инструктаж по правилам безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Обучающиеся должны соблюдать правила поведения, внутреннего распорядка спортивной школы, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы труда и отдыха.

Обучающиеся должны быть в исправной спортивной одежде и обуви (белые шаровары, футболка черного или красного цвета, пояс черного или красного цвета, борцовки).

Все обучающиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены: спортивная одежда должна быть чистой, волосы подстрижены или собраны с фиксацией их резинкой, ногти на руках и ногах коротко острижены. Ношение обучающимися, каких-либо аксессуаров и иных предметов украшений на учебно-тренировочном занятии категорически запрещается, во избежание возможного травмирования.

Выходить на ковер и уходить с ковра допускается только с разрешения тренера-преподавателя или (и) по рекомендациям медицинского работника. Обучающийся, нарушивший инструкции по правилам безопасности, или намеренно нанесший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за

последствия своих действий. В случае недееспособности обучающегося по причине своего недостаточного возраста, но причинившего ущерб здоровью кому-либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за его действия несут его родители/законные представители.

Требования безопасности во время занятий:

заниматься строго по плану, внимательно слушать тренера-преподавателя и выполнять его указания;

во время занятий не должны присутствовать посторонние лица;

при столкновениях и падениях борец должен уметь применять приёмы самостраховки;

– начинать занятия, делать остановки и заканчивать занятия строго по команде тренера-преподавателя;

строго соблюдать дисциплину;

при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

при получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю, все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм.

### **Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «керешу»**

Материально-технические условия реализации Программы по этапам спортивной подготовки.

Материально-технические условия реализации Программы по этапам спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с Приказом № 1144н;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к настоящим Организационно-методическим рекомендациям);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к настоящим Организационно-методическим рекомендациям);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «ккерешу», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным Приказом № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н, профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 192н или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»,



утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации. Тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет (приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»). Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

#### Информационно-методические условия реализации

Алексеев, А. В. Себя преодолеть/ А. В. Алексеев. –М. : Физическая культура и спорт, 2015. – 192 с.

Бабаков, А. И. Самовоспитание школьников в процессе занятий спортивными единоборствами / А. И. Бабаков, Л. В. Логинов, А. И. Шувалов. – Рязань : Рязан. гос. пед. ун-т, 2017. – 128 с.

Бабаков, А.И. Физическая и волевая подготовка борцов на поясах на основе использования методики самовоспитания. / А.И. Бабаков, С.В. Ульяновкин; Владимир. гос. ун-т. – Владимир : Изд-во Владим. гос. ун-та, 2018. – 103 с.

Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. 2019. –30-42 с.

Васильева, Т.В. Упражнения для физической подготовки учениц 4-6 классов общеобразовательной школы в процессе обучения /материалы IV Всероссийской научной постоянно действующей заочной конференции/ Т.В. Васильева /Проблемы физического воспитания и спортивной тренировки - Майкоп: Изд-во АГУ, 2007. – Т.1. – 17-21с.

Воробьев, В.А. Подготовка юных борцов вольного стиля на основе оптимального сочетания средств из различных видов борьбы/ В.А. Воробьев. —М.: Советский спорт, 2018.-106 с.

Глазырина, Л.Д. На пути к физическому совершенству / Л.Д. Глазырина. - Минск: Польша, 2017. – 278 с.

Давлетшин В. Т. Упражнения с кушаком как средство спортивной подготовки борца. метод. Пособие. / В. Т. Давлетшин. – Казань: КГГУ, 2019. – 40 с. Гайнанов, Р. Ф. Корэш: программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Гайнанов Р. Ф., Свищёв И. Д., Аюпов Х. А., Валемеев А. А. М.: Советский спорт, 2018. – 112 с.

Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. / Предисл. Н.В. Кузьминой, А.Ц. Пуни, А.В. Тарасова. - М.: Физкультура и спорт, 2016.- 375 с.

Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /Под. ред.- Ю.Д. Железняк. –М.: Издательский центр «Академия»,2018. –124 с.

Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика/ монография / С.И.Изаак. -М.: Советский спорт, 2015.-196 с.

Киямов Ф.Н. Определение физической трудности выполнения бросков в борьбе на поясах // Педагогика-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта/ Ф.Н.Киямов. –Москва.2016. –11 с.

Киямов, Ф.Н. Определение физической трудности выполнения бросков в борьбе на поясах // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. Ф.Н. Киямов.- М.: Советский спорт, 2017. 112 с.

Коц Я.М. Физиология мышечной деятельности / Я.М. Коц. — М., 2019. – 134 с.

Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. Пособие / Б.Х. Ланда. – 3-е изд., испр. и доп.- М.: Советский спорт,2016.- 208-217 с.

Палтиевич, Р.Л. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений/ Р. Л. Палтиевич. - М.: Академпресс, 2014. – 141 с.

Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов/ В.И.Платонов. – Киев, Физкультура и спорт, 2018. - 286с.

Платонов В.И. Современная спортивная тренировка/ В.И.Платонов. – Киев,Физкультура и спорт, 2015. – 350с.

Саляхова, Л.И. Педагогический совет. Технология подготовки и практическиеработки / Л.И. Саляхова. – М.: Глобус, 2012. – 208 с.

Сапин, М.Р., Анатомия, физиология детей и подростков / М.Р. Сапин,З.Г.Брыксина.– М.: Академия, 2018. – 456 с.

Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. –М.: Дивизион, 2016. – 192 с.

Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков:биологические и психолого-педагогические аспекты [Текст]: учеб.-метод. Пособие. – М.: Советский спорт, 2017.- 142с.

Скорев, А. Физическое развитие детей в различных условиях двигательного режима /А. Скорев. – М.: LAP, 2012. – 192 с.

Солодов, А.С. Физиология человека. Общая. Возрастная / А. С. Солодов, Е.Б. Скалзуб, Учебник. – М.: Терра – Спорт, Олимпия Пресс, 2017. – 50 с. СПб.: «Олимп- СПб», 2018. – 102-130 с.

Токаева, Т.Э. Азбука здоровья / Т.Э. Токаева. – Пермь: Сфера, 2016. – 67 с.

Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие: В 4 кн.-Кн. 4. Планирование и контроль. / –М., 2000. – 243 с.

Учакина Р.В. Физическое и половое созревание девочек, проживающих в различных экологических зонах Приамурья и Акутии. / Р. В. Учакина, В. В. Филиппонова, М.И. Соловьева, В.К. Козлов Бюллетень. – 2019. №19 – 20 с.

Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М., 1991.-137 с.

Фомин, Н.А., Фолин, В.Е. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.Е. Фолин, В.Е. - М.: Физиология и спорт. 2018. – 421 с.

Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта/Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Академия, 2015. – 480 с.

Чинкин, А.С. Физиология спорта / А.С. Чинкин, А.С Назаренко. – М.: Спорт, 2016. – 120 с.

Шилова О.Ю. Клиника морфологические параллели физического и полового созревания девушек подростков в современных условия. /Вестник РУНД. Серия Медицина, 2019. – 45 с.

Ярыгин, И. С. Ты выходишь на ковер/И.С.Ярыгин. –М. :Сов. спорт, 2017. –141с.

## Методические указания

Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации /ФГБУ ФЦПСР; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с.([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13\\_adaptivnyai\\_sport\\_2\\_gavrilova.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf))

Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ ФЦПСР;сост.:Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1\\_fedotova\\_razrabotka\\_i\\_utverzhdnie.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdnie.pdf)).

## Информационные образовательные ресурсы:

- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов ([http:// schoolcollectio№. edu.ru](http://schoolcollectio№.edu.ru));
- Федеральный центр информационных образовательных ресурсов(<http://fcior.edu.ru>);
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://wi№dow. edu.ru>);–  
Федеральный портал «Российское Образование» (<http://www.edu.ш>);
- Российский общеобразовательный портал (<http://www.school.edu.ru/default.asp>);
- Сеть творческих учителей (<http://www.it-№.ru>).

### Годовой учебно-тренировочный план

| Разделы подготовки                      | ЭНП     |       |            |       | УТЭ (ЭСС)   |       |                |       | ЭССМ    |       | ЭВСМ    |       |
|---|---------|-------|------------|-------|-------------|-------|----------------|-------|---------|-------|---------|-------|
|   | до год  |       | свыше года |       | до трех лет |       | свыше трех лет |       | час     | %     | час     | %     |
|   | час     | %     | час        | %     | час         | %     | час            | %     |         |       |         |       |
| Общая физическая подготовка (ОФП)       | 110-147 | 46-51 | 118-158    | 37-42 | 121-181     | 27-31 | 137-205        | 22-28 | 133-200 | 15-19 | 218-349 | 20-28 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 37-50   | 15-17 | 57-76      | 17-21 | 87-131      | 19-23 | 143-215        | 22-28 | 175-262 | 20-26 | 177-283 | 15-21 |
| Участие в спортивных соревнованиях (УС) | -       | -     | -          | -     | 17-25       | 3-7   | 31-47          | 4-9   | 50-75   | 5-9   | 62-100  | 5-9   |

|   |         |       |         |       |         |       |         |       |          |       |           |       |
|---|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|----------|-------|-----------|-------|
| Техническая подготовка (Тех.П)  | 37-50   | 15-17 | 44-58   | 13-17 | 58-87   | 13-15 | 87-131  | 13-15 | 133-200  | 15-19 | 146-233   | 13-15 |
| Тактическая подготовка (ТакП),<br>Теоретическая подготовка (ТерП),<br>Психологическая подготовка (ПП) | 45-59   | 19-25 | 87-116  | 28-32 | 121-181 | 29-33 | 200-300 | 31-42 | 283-424  | 34-45 | 354-566   | 33-43 |
| Инструкторская и судейская практика (ИСП)   | -       | -     | -       | -     | 4-6     | 1-3   | 13-19   | 1-4   | 16-25    | 2-4   | 21-33     | 2-4   |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МиВМ, ТиК) | 5-6     | 1-3   | 6-8     | 1-3   | 8-13    | 2-4   | 13-19   | 2-4   | 42-62    | 4-6   | 62-100    | 5-10  |
| Общее количество часов в год с учетом периодов активного отдыха по индивидуальным планам подготовки   | 234-312 |       | 312-416 |       | 416-624 |       | 624-936 |       | 832-1248 |       | 1040-1664 |       |

## Приложение № 2

**Календарный план воспитательной работы**

| № п/п | Направление работы                     | Мероприятия  | Сроки проведения |
|-------|--|--|------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b> |  |                  |
| 1.1.  | Судейская практика                     | <p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <p>практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</p> <p>приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <p>приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</p> <p>формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</p> | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика                | <p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <p>освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <p>составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</p> <p>формирование навыков наставничества;</p> <p>формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</p> <p>формирование склонности к педагогической работе;</p>                              | В течение года   |

|      |   |  |                |
|------|---|--|----------------|
| 2.   | <b>Здоровьесбережение</b>   |  |                |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни   | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b><br>формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;<br>- ...                                    | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха  | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>  |  |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки  | В течение года |



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

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма  |  | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий  |
|----------------------------|---|--|------------------|---|
| Этап начальной подготовки  | 1. Веселые старты   | Честная игра                           | 1-2 раза в год   | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео   |
|                            | 2. Теоретическое занятие  | Ценности спорта.<br>Честная игра       | 1 раз в год      | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе   |
|                            | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») |  | 1 раз в месяц    | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома) |
|                            | 4. Антидопинговая викторина   | Играй честно                           | по назначению    | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе   |
|                            | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  |  | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования   |
|                            | 6. Родительское собрание  | Роль родителей в процессе формирования | 1-2 раза в год   | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать  |

|   |                                       |   |                |  |
|---|---------------------------------------|---|----------------|--|
|   |                                       | антидопинговой культуры   |                | памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов  |
|   | 7. Семинар для тренеров               | «Виды нарушений антидопинговых правил»,<br>«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Веселые старты                     | Честная игра  | 1-2 раза в год | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео   |
|   | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА    |   | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования  |
|   | 3. Антидопинговая викторина           | Играй честно  | по назначению  | Проведение викторины на спортивных мероприятиях  |
|   | 4. Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»,<br>«Проверка лекарственных средств»   | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе  |
|   | 5. Родительское собрание              | Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры  | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| Этапы совершенства  | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА    |   | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования  |

|   |            |  |                |   |
|---|------------|--|----------------|---|
| ния спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 2. Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Процедура допинг контроля»<br>«Поддача запроса наТИ»<br>«Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
|---|------------|--|----------------|---|

**Примерный план инструкторской и судейской практики по виду спорта «керешу»**

| Этапы подготовки                                | Вид                        | Описание   |
|---|----------------------------|--|
| Начальная подготовка                            | 1. Инструкторская практика | Проведение разминки, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть ошибки  |
|   | 2. Судейская практика      | Рекомендуется участие спортсменов в качестве волонтеров  |
| Учебно-тренировочный (спортивной специализации) | 1. Инструкторская практика | Проведение разминки, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку   |
|   | 2. Судейская практика      | Рекомендуется участие спортсменов в качестве волонтеров и помощников судей   |
| Совершенствования спортивного мастерства        | 1. Инструкторская практика | Участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, знание терминологии, демонстрация технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия |
|   | 2. Судейская практика      | Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях муниципального и регионального уровня          |
| Высшего спортивного мастерства                  | 1. Инструкторская практика | Участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, знание терминологии, демонстрация технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для   |

|  |                       |   |
|--|-----------------------|---|
|  |                       | совершенствования технического действия.<br>Проведение мастер-класса и активное участие в подготовке обучающихся к соревновательной деятельности  |
|  | 2. Судейская практика | Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях муниципального и регионального уровня |

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

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

## Приложение № 6

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

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



| 3. Уровень спортивной квалификации |   |   |
|------------------------------------|---|---|
| 3.1.                               | Период обучения на этапах спортивной подготовки<br>(до трех лет)    | спортивные разряды –<br>«третий юношеский<br>спортивный разряд»,<br>«второй юношеский<br>спортивный разряд»,<br>«первый юношеский<br>спортивный разряд» |
| 3.2.                               | Период обучения на этапах спортивной подготовки<br>(свыше трех лет) | спортивные разряды –<br>«третий спортивный<br>разряд», «второй<br>спортивный разряд»,<br>«первый спортивный<br>разряд»                                  |

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

| №<br>п/п  | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|---|---|----------------------|----------|---------|
|   |   |                      | юноши    | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                      |          |         |
| 1.1.  | Бег на 60 м   | с                    | не более |         |
|   |   |                      | 8,2      | 9,6     |
| 1.2.  | Бег на 2000 м   | мин, с               | не более |         |
|   |   |                      | 8.10     | 10.0    |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество<br>раз    | не менее |         |
|   |   |                      | 36       | 15      |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|   |   |                      | +11      | +15     |
| 1.5.  | Челночный бег 3x10 м  | с                    | не более |         |
|   |   |                      | 7,2      | 8,0     |
| 1.6.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | не менее |         |
|   |   |                      | 215      | 180     |
| 1.7.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество<br>раз    | не менее |         |
|   |   |                      | 49       | 43      |
| 1.8.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество<br>раз    | не менее |         |
|   |   |                      | 15       | -       |
| 1.9.  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество<br>раз    | не менее |         |
|   |   |                      | -        | 20      |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                      |          |         |
| 2.1.  | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | количество<br>раз    | не менее |         |
|   |   |                      | 15       | 8       |
| 2.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях                                | количество<br>раз    | не менее |         |
|   |   |                      | 20       |         |
| 2.3.  | Прыжок в высоту с места   | см                   | не менее |         |
|   |   |                      | 47       |         |
| 2.4.  | Тройной прыжок с места  | м                    | не менее |         |
|   |   |                      | 6,0      |         |
| 2.5.  | Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы                             | м                    | не менее |         |
|   |   |                      | 7,0      |         |

|                                    |   |   |          |
|------------------------------------|---|---|----------|
| 2.6.                               | Бросок набивного мяча (3 кг) назад            | м | не менее |
|                                    |   |   | 6,3      |
| 3. Уровень спортивной квалификации |   |   |          |
| 3.1.                               | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |   |          |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «керешу»**

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив          |                     |
|---|---|-------------------|-------------------|---------------------|
|   |   |                   | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                   |                   |                     |
| 1.1.  | Бег на 2000 м   | мин, с            | не более          |                     |
|   |   |                   | -                 | 9.50                |
| 1.2.  | Бег на 3000 м   | мин, с            | не более          |                     |
|   |   |                   | 12.40             | -                   |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее          |                     |
|   |   |                   | 42                | 16                  |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее          |                     |
|   |   |                   | +13               | +16                 |
| 1.5.  | Челночный бег 3x10 м  | с                 | не более          |                     |
|   |   |                   | 6,9               | 7,9                 |
| 1.6.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее          |                     |
|   |   |                   | 230               | 185                 |
| 1.7.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз    | не менее          |                     |
|   |   |                   | 50                | 44                  |
| 1.8.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз    | не менее          |                     |
|   |   |                   | 15                | -                   |
| 1.9.  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз    | не менее          |                     |
|   |   |                   | -                 | 20                  |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |                   |                     |
| 2.1.  | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | количество раз    | не менее          |                     |
|   |   |                   | 15                | 8                   |
| 2.2.  | Тройной прыжок с места  | м                 | не менее          |                     |
|   |   |                   | 6,2               |                     |
| 2.3.  | Прыжок в высоту с места   | см                | не менее          |                     |
|   |   |                   | 52                |                     |
| 2.4.  | Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы                             | м                 | не менее          |                     |
|   |   |                   | 8,0               |                     |

|                                    |  |   |          |
|------------------------------------|--|---|----------|
| 2.5.                               | Бросок набивного мяча (3 кг) назад       | м | не менее |
|                                    |  |   | 9,0      |
| 3. Уровень спортивной квалификации |  |   |          |
| 3.1.                               | Спортивное звание «мастер спорта России» |   |          |

## Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке  | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание   |
|----------------------------|---|-----------------------------|------------------|--|
| Этап начальной подготовки  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b> | <b>≈ 120/180</b>            |                  |  |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие  | ≈ 13/20                     | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр  |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека       | ≈ 13/20                     | октябрь          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков |
|                            | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена                                      | ≈ 13/20                     | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах  |

|   |   |                  |            |  |
|---|---|------------------|------------|--|
|   | обучающихся при занятиях физической культурой и спортом                               |                  |            |  |
|   | Закаливание организма   | ≈ 13/20          | декабрь    | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом   |
|   | Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом                        | ≈ 13/20          | январь     | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме  |
|   | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта         | ≈ 13/20          | май        | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения   |
|   | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                                   | ≈ 14/20          | июнь       | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта |
|   | Режим дня и питание обучающихся   | ≈ 14/20          | август     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание   |
|   | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                    | ≈ 14/20          | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря  |
|   | ...   | ...              | ...        | ...  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b> | <b>≈ 600/960</b> |            |  |
|   | Роль и место физической культуры в  | ≈ 70/107         | сентябрь   | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в  |

|  |   |          |                 |   |
|--|---|----------|-----------------|---|
|  | формировании личностных качеств   |          |                 | формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах   |
|  | История возникновения олимпийского движения                                     | ≈ 70/107 | октябрь         | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)   |
|  | Режим дня и питание обучающихся   | ≈ 70/107 | ноябрь          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание  |
|  | Физиологические основы физической культуры                                      | ≈ 70/107 | декабрь         | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков |
|  | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                     | ≈ 70/107 | январь          | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований  |
|  | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 70/107 | май             | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата                    |
|  | Психологическая подготовка  | ≈ 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности   |
|  | Оборудование, спортивный инвентарь экипировка по виду спорта                    | ≈ 60/106 | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям  |
|  | Правила вида спорта   | ≈ 60/106 | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях   |



|   |  |        |             |   |
|---|--|--------|-------------|---|
| Этап совершенствования спортивного мастерства | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>                                  | ≈ 1200 |             |   |
|   | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 200  | сентябрь    | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта   |
|   | Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность                               | ≈ 200  | октябрь     | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки  |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | ≈ 200  | ноябрь      | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности   |
|   | Психологическая подготовка   | ≈ 200  | декабрь     | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся   |
|   | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс  | ≈ 200  | январь      | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки |
|   | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта                             | ≈ 200  | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений  |

|                                     |   |   |          |  |
|-------------------------------------|---|---|----------|--|
|                                     | Восстановительные средства и мероприятия  | в переходный период спортивной подготовки |          | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств |
| Этап высшего спортивного мастерства | <b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>   | $\approx 600$                             |          |  |
|                                     | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | $\approx 120$                             | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание  |
|                                     | Социальные функции спорта   | $\approx 120$                             | октябрь  | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности  |
|                                     | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося   | $\approx 120$                             | ноябрь   | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности  |
|                                     | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс   | $\approx 120$                             | декабрь  | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки  |
|                                     | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта  | $\approx 120$                             | май      | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.  |

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  |  |   |  | Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности  |
|  | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки |  | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий. |

## Приложение № 10

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

| № п/п | Наименование   | Единица измерения | Количество |
|-------|--|-------------------|------------|
| 1.    | Ковер борцовский (12х12 м)                             | комплект          | 1          |
| 2.    | Весы до 200 кг   | штук              | 1          |
| 3.    | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)                     | комплект          | 3          |
| 4.    | Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)                       | комплект          | 1          |
| 5.    | Гонг боксерский  | штук              | 1          |
| 6.    | Доска информационная                                   | штук              | 1          |
| 7.    | Зеркало (2х3 м)  | штук              | 1          |
| 8.    | Игла для накачивания спортивных мячей                  | штук              | 3          |
| 9.    | Кушетка массажная                                      | штук              | 1          |
| 10.   | Лонжа ручная   | штук              | 2          |
| 11.   | Манекены тренировочные для борьбы                      | комплект          | 1          |
| 12.   | Мат гимнастический                                     | штук              | 18         |
| 13.   | Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)              | комплект          | 2          |
| 14.   | Мяч баскетбольный                                      | штук              | 2          |
| 15.   | Мяч футбольный   | штук              | 2          |
| 16.   | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук              | 1          |
| 17.   | Скакалка гимнастическая                                | штук              | 12         |
| 18.   | Скамейка гимнастическая                                | штук              | 2          |
| 19.   | Стеллаж для хранения гантелей                          | штук              | 1          |
| 20.   | Стенка гимнастическая                                  | штук              | 8          |
| 21.   | Табло информационное световое электронное              | комплект          | 1          |
| 22.   | Урна-плевательница                                     | штук              | 1          |
| 23.   | Штанга тяжелоатлетическая тренировочная                | комплект          | 1          |
| 24.   | Эспандер плечевой резиновый                            | штук              | 12         |

### Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |   |                      |                   |                              |                               |   |                               |  |                               |   |                               |
|--|---|----------------------|-------------------|------------------------------|-------------------------------|---|-------------------------------|--|-------------------------------|---|-------------------------------|
| №<br>п/п   | Наименование  | Единица<br>измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки  |                               |   |                               |  |                               |   |                               |
|  |   |                      |                   | Этап начальной<br>подготовки |                               | Учебно-<br>тренировочный этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |                               | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства |                               | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |                               |
|  |   |                      |                   | количество                   | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество  | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество   | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                | срок<br>эксплуатации<br>(лет) |
| 1.   | Борцовки (обувь)  | пар                  | на обучающегося   | -                            | -                             | -   | -                             | 2  | -                             | 2   | -                             |
| 2.   | Борцовский костюм для вида спорта «керешу» (футболка красная/черная, шаровары белые, пояс красный/черный) | комплект             | на обучающегося   | -                            | -                             | -   | -                             | 1  | -                             | 1   | -                             |

|    |   |          |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|----------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3. | Костюм спортивный ветрозащитный           | штук     | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | - | 1 | - |
| 4. | Костюм спортивный разминочный             | штук     | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | - | 1 | - |
| 5. | Кроссовки для зала                        | пар      | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | - | 1 | - |
| 6. | Кроссовки легкоатлетические               | пар      | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | - | 1 | - |
| 7. | Наколенники (фиксаторы коленных суставов) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Налокотники (фиксаторы локтевых суставов) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

