

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа» Переволоцкого района Оренбургской области

Принято решением тренерского  
Совета МБУ ДО «Переволоцкая СШ»  
Протокол № 3 от « 28 » февраля 2023 г.

Утверждено  
Директор МБУ ДО «Переволоцкая СШ»  
С. Дегирменджи  
« 28 » февраля 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**по виду спорта «Спортивная борьба»**

*Возраст обучающихся: 7-17 лет*

*Срок реализации программы:*

*Этап начальной подготовки: 1,2,3,4 года обучения*

*Тренировочный этап (этап спортивной специализации): - 1,2,3,4 года обучения*

*Разработана на основе:*

*(Федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной борьбе, утверждённого приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г.)*

**Авторы-составители:**

**Дубинин Петр Сергеевич**  
тренер-преподаватель,  
высшей квалификационной категории

## Содержание

№ п/п	Наименование раздела	Стр аница
<b>1. Общие положения</b>		4
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба»	4
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
<b>2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>		9
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	10
2.2.	Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	11
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учётом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	17
2.5.	Календарный план воспитательной работы	19
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	23
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики.	30
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств	32
<b>3. Система контроля</b>		34
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной	34

	подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	35
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	35
<b>4. Рабочая программа</b>		38
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	38
4.2.	Учебно-тематический план	45
<b>5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.</b>		48
<b>6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.</b>		49
6.1.	Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям	49
6.2.	Информационно-методические условия	53

## I. Общие положения

### 1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (далее — Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России от от 30 ноября 2022 г. № 1091 (далее — ФССП).

**Таблица 1**

**Наименование спортивных дисциплин**  
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта  
номер-код вида спорта «Спортивная борьба» - 0260001611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины					
вольная борьба - весовая категория 33 кг	26	02				Д
вольная борьба - весовая категория 36 кг	26	03				Д
вольная борьба - весовая категория 38 кг	26	06				Ю
вольная борьба - весовая категория 39 кг	26	04				Д
вольная борьба - весовая категория 40 кг	26	07				Д
вольная борьба - весовая категория 41 кг	26	05				Ю
вольная борьба - весовая категория 42 кг	26	08				Н
вольная борьба - весовая категория 43 кг	26	09				Д
вольная борьба - весовая категория 44 кг	26	10				Ю
вольная борьба - весовая категория 45 кг	26	26				Ю
вольная борьба - весовая категория 46 кг	26	11				Д
вольная борьба - весовая категория 48 кг	26	12				Ю
вольная борьба - весовая категория 49 кг	26	13				Д
вольная борьба - весовая категория 50 кг	26	14				Б

вольная борьба - весовая категория 51 кг	26	15						Ю
вольная борьба - весовая категория 52 кг	26	16						Ю
вольная борьба - весовая категория 53 кг	26	17						Б
вольная борьба - весовая категория 54 кг	26	18						Д
вольная борьба - весовая категория 55 кг	26	19						С
вольная борьба - весовая категория 56 кг	26	20						Д
вольная борьба - весовая категория 57 кг	26	21						Я
вольная борьба - весовая категория 58 кг	26	22						Д
вольная борьба - весовая категория 59 кг	26	23						Б
вольная борьба - весовая категория 60 кг	26	24						Ю
вольная борьба - весовая категория 61 кг	26	59						Ф
вольная борьба - весовая категория 62 кг	26	25						С
вольная борьба - весовая категория 65 кг	26	27						Я
вольная борьба - весовая категория 66 кг	26	28						Д
вольная борьба - весовая категория 68 кг	26	01						С
вольная борьба - весовая категория 69 кг	26	30						Д
вольная борьба - весовая категория 70 кг	26	31						Ф
вольная борьба - весовая категория 71 кг	26	14						Ю
вольная борьба - весовая категория 72 кг	26	32						Б
вольная борьба - весовая категория 73 кг	26	33						Д
вольная борьба - весовая категория 74 кг	26	34						А
вольная борьба - весовая категория 75 кг	26	60						Ю
вольная борьба - весовая категория 76 кг	26	35						Б
вольная борьба - весовая категория 79 кг	26	29						А
вольная борьба - весовая категория 80 кг	26	36						Ю
вольная борьба - весовая категория 85 кг	26	37						Ю



Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 127-ФЗ);

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее - НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее-УТ).

## **1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**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, популяризация спортивной борьбы, привлечение большего количества детей к занятиям спортом, пропаганда здорового образа жизни, выявление одаренных детей, с целью подготовки их к освоению программ спортивной подготовки.

*Задачи:*

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта (дисциплине вида спорта);
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- овладение методами определения уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области спортивной борьбы, освоение правил вида спорта, изучение истории спортивной борьбы, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей; - повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов и судей по спортивной борьбе.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе обучения и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих



специализацию и квалификацию обучающихся. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

*Принцип комплексности* выражен в взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

*Принцип преемственности* прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по годам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающих навыков обучающихся, в постепенном усложнении содержания тренировок, в росте объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов образовательного процесса.

*Принцип вариативности* дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренеры могут вносить свои коррективы в построение учебно-тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

## **I. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Спортивная борьба является международным видом единоборств, включённым в программу Олимпийских игр. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА).

В виде спорта спортивная борьба выделяют следующие спортивные дисциплины: вольная борьба, греко-римская борьба, панкратион, грэпплинг.

Вольная борьба - вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. В вольной борьбе разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема.

Как вид спорта, борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложнокоординационной техники выполнения приемов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела, и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических

решений, смены направления и уровня, прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

Занятия любым видом борьбы - прекрасная возможность быть сильным и здоровым. Борьба отлично развивает и укрепляет все группы мышц, влияет на развитие координации, выносливости, ловкости, усидчивости. Занятия борьбой - замечательная возможность овладеть навыками и приемами, помогающими постоять за себя. Овладевая приемами борьбы, можно научиться прекрасно владеть собственным телом. Понимать тактику и стратегию противника. Благодаря популярности борьбы в России и учитывая замечательные традиции в достижении наивысших спортивных результатов, всемирно известны победы великих русских борцов прошлых лет: Якова Пункина, Ивана Поддубного, Арама Ялтиряна, Александра Карелина, Ивана Богдана, Александра Медведя, Ильи Мате. Факт такого большого количества именитых спортсменов позволяет надеяться на дальнейшие высокие победы сегодняшних российских борцов на мировых спортивных аренах.

### **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Программа устанавливает следующую продолжительность этапа начальной подготовки, тренировочного этапа. Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта: «вольная борьба»

*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 (Приложение 1 к ФССП от 30.11.2022 г. № 1091)**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивно специализации)	3-4	11	8-16

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления на определенный этап. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года. Для проведения индивидуального

отбора спортивная школа проводит тестирование по ОФП и СФП, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба». Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

Начало учебного года в учреждении осуществляется с 1 сентября. Для обеспечения круглогодичных учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся в каникулярный период организуются физкультурно-спортивные мероприятия. Построение годового плана занятий зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации подготовки. Учебно-тренировочные занятия осуществляются в соответствии с годовым учебным планом (графиком), рассчитанным на 52 учебных недель. Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Предельные тренировочные нагрузки в отношении спортсменов планируются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья и в соответствии с нормативами физической и технической подготовки а также иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по спортивной борьбе. Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. В таблице 2 указаны нормативы максимального объема тренировочной нагрузки спортсменов-борцов.

Таблица № 2

### **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (Приложение 2 к ФССП от 30.11.2022 г. № 1091)**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-20
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-1040

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная учебно- тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного в данной спортивной группе.

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

#### **Учебно-тренировочные занятия:**

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение всего года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий и периодизации спортивной подготовки.

Основными формами и средствами осуществления учебно- тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия ( групповые, индивидуальные, смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочная работа осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (далее – годовой план работы), рассчитанным на 52 недели.

Продолжительность одного учебно- тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в **астрономических часах (1 час = 60 мин.)** с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки до 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;

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

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки если:

а) объединенная группа состоит из лиц проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

б) объединенная группа состоит из лиц проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) третьего и четвертого года спортивной подготовки;

в) объединенная группа состоит из лиц проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении занимающихся, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

#### **Учебно-тренировочные мероприятия:**

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства организацией проводятся учебно-тренировочные мероприятия .

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификация учебно-тренировочных мероприятий приведенной в таблице №3.

Для планирования работы на учебно-тренировочных мероприятиях и учета выполняемых мероприятий разрабатываются следующие документы, утверждаемые организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- план-график теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема учебно-тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;

- распорядок дня спортсменов;

- журнал учета проведения и посещения учебно-тренировочных занятий.

Таблица № 3

#### **Учебно-тренировочные мероприятия**

## (Приложение 3 к ФССП от 30.11.2022 г. № 1091)

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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-	-	14

	тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке		
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
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

### **Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности:**

Соревнования в спортивной борьбе – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных поединках (турнирах, схватках).

Соревнования решают ряд задач: приучают к противоборству, воспитывают личность, совершенствуют двигательные умения и навыки, развивают мышление и интеллект. Это огромный стимул спортивного совершенствования для занимающихся, средство проявления сил и способностей спортсменов, воспитания воли и характера.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные поединки могут быть:

- контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки спортсмена и (или) его положения в рейтинге иных спортсменов группы);
- отборочными;
- основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

**Объем соревновательной деятельности**  
(Приложение 4 к ФССП от 30.11.2022 г. № 1091)

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

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

– соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «спортивная борьба»;

– соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;

– наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

– соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

- Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях;

- Лицо, проходящее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.



Соревновательные поединки предназначены для выявления технической готовности борцов на определённом этапе.

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность учебно-тренировочного процесса ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Продолжительность учебно-тренировочного занятия и число обучающихся в группе зависит от этапа подготовки и года обучения спортсменов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трёх часов;

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

#### **Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Приложение 5 к ФССП от 30.11.2022 г. № 1091)**

п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая	58-63	56-62	45-54	36-42

	подготовка (%)				
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-20	16-23	18-25
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5
4.	Техническая подготовка (%)	5-6	6-8	10-14	15-19
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-14	13-19	17-26	17-26
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6	4-6	6-8

Таблица № 5

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8	10	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		10-20		8-16	
		1.	Общая физическая подготовка	180	218
2.	Специальная физическая подготовка	62	72	98	182
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	12	52
4.	Техническая подготовка	18	32	62	154
5.	Тактическая подготовка,	43	76	106	174

	Психологическая подготовка, Теоретическая подготовка.				
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	6	8	20
7.	Инструкторская практика, Судейская практика	-	-	12	30
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	6	8	20
9.	Восстановительные мероприятия	3	6	8	36
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>1040</b>

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания данных качеств. Формирование чувства ответственности перед обществом, гражданской сознательности, высокой организованности и требовательности к себе, нравственных качеств личности спортсменов осуществляется одновременно с развитием его волевых качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной системе является тренер-преподаватель. Воспитательные функции тренера-преподавателя не ограничиваются лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований, а повседневно сочетаются с задачами общего воспитания. Главными факторами в этой работе должны быть личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя, товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность.

Тренер-преподаватель постоянно ставит перед спортсменами задачи ошутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. При этом эффективность воспитательной работы зависит от вариативности средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные сравнения и примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена, которое может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, письменный выговор, отчисление, разбор поступка в коллективе, отстранение от занятий и участия в соревнованиях.

При занятиях спортом естественным является колебание работоспособности спортсмена, в эти моменты у него могут проявляться слабование и снижение активности. В таких случаях большое мобилизующее значение имеют дружеские участие и одобрение, а не наказание. Особое место в воспитательной работе занимает патриотическое воспитание подрастающего поколения.

При проведении соревнований обязательно используются государственный флаг и гимн России, озвучиваются имена спортсменов, в честь которых проводятся соревнования. Итоги участия в соревнованиях размещаются на информационных стендах учреждения, и в сети «Интернет» на официальном сайте школы. Тем самым обучающиеся получают информацию о лучших спортсменах школы и города. На итоговом мероприятии по окончании учебного года озвучиваются результаты спортивной работы, награждаются тренеры-преподаватели и обучающиеся, достигшие высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня.

Эффективной формой воспитательной работы является торжественное празднование дня открытия школы и выпуска окончивших обучение, торжественный приём новых спортсменов. Оценка эффективности воспитательной работы осуществляется путём педагогических наблюдений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные используются для корректировки учебно-тренировочного процесса.

Таблица № 6

### 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> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> </ul>	В течение года

		- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	<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> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	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	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
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
5.	Работа с родителями	Родительские собрания в группах, Педагогическое просвещение родителей по вопросам обучения и воспитания детей, Информационное оповещение родителей через школьный сайт, страницы социальной сети ВК, Индивидуальные консультации, Участие родителей в групповых и общешкольных мероприятиях, спортивно-массовых мероприятиях.	В течении года

## 2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

### I. Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся: 1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

## **II. План антидопинговых мероприятий на этапах спортивной подготовки**

Таблица №7

Этап	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
------	---------------	------	---	------------------	--



Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).
Этап начальной подготовки	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</b>	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА1	Спортсмен	1 раз в год		Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>

	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	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 на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этап начальной подготовки	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</b>	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА2	Спортсмен		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</b>	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.

	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</b>	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	<b>Тренер-преподаватель</b>	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 на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.

### Определения терминов

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных

мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией

Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Во время прохождения инструкторской и судейской практики спортсмены должны выполнять следующие функции:

- составление конспекта тренировочного занятия, проведение.
- судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секундометриста, руководителя ковра;
- организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета.
- составление положения соревнования;
- оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приёмки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; таблица составления пар;
- изучение особенностей судейства соревнований по виду спорта; оценка технических действий в схватке; оценка пассивности; замечания; предупреждения и поражение в схватке за нарушение правил; оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

## Примерный план инструкторской и судейской практики

Таблица № 8

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

	инструктора	5. Подбор упражнений для совершенствования техники . 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований по виду спорта	

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

Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на четыре типа: педагогические, медикобиологические, гигиенические, психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановления работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления.

Медико-биологические средства восстановления: витаминизация, все виды массажа и сауна.

Психологические методы восстановления: разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице № 9.

Таблица № 9

### План применения восстановительных средств и мероприятий

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	<p>Рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансировано по энергетической ценности;</li> <li>- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);</li> <li>- соответствует характеру, величине и направленности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.</li> </ul>	В течение всего периода спортивной подготовки
2.	<p>Физиотерапевтические методы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия.</li> <li>2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание.</li> <li>3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка.</li> <li>4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.</li> </ol>	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.
3.	<p>Фармакологические средства:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.</li> <li>2. Препараты пластического действия.</li> <li>3. Препараты энергетического действия.</li> <li>4. Адаптогены.</li> <li>5. Иммуномодуляторы.</li> <li>6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.</li> <li>7. Антиоксиданты.</li> </ol>	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий

	8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. 13. Энзимы.	
4.	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Каждый четверг

### III. Система контроля

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

**На этапе начальной подготовки на:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная борьба»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная борьба»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:**

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

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

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 и уровень спортивной квалификации лиц,  
проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной  
подготовки**

Таблица № 10

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

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка (бал) мальчики/юноши			Оценка (бал) девочки/девушки		
		5	4	3	5	4	3
<b>6-7 лет (1 ступень)</b>							
1	Бег 30м	8,3	8,6	10,1	8,8	9,1	9,6
2	Шестиминутный бег (м)	800	600	400	700	500	300
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек.)	15	12	11	14	11	10
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	115	95	85	107	87	77
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+7	+3	+1	+9	+5	+3
<b>8-9 лет (вторая ступень)</b>							
1	Бег 30м	5,9	6,5	7,1	6,1	6,6	7,3
2	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	5:12	6:30	7:21	5:55	6:55	7:45
3 На выбор	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	4	2	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	16	10	6	12	7	4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	18	11	5	12	7	4
4	Прыжок в длину с	142	122	108	137	117	103

	места толчком двумя ногами						
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+7	+3	+1	+9	+5	+3
№ п	Контрольные упражнения	Оценка (бал) мальчики/юноши			Оценка (бал) девочки/девушки		
		5	4	3	5	4	3
10-11 (3 ступень)							
1	Бег 30м	5,3	5,9	6,3	5,5	6,1	6,5
2	Бег 1000 (м)	4:42	5:41	6:20	5:03	6:12	6:40
3 На выбор	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	4	2	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	21	13	8	16	10	7
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	22	13	10	13	7	5
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	162	142	128	152	132	118
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+8	+4	+2	+11	+5	+3
12-13 лет ( 4 ступень)							
1	Бег 30м	5,0	5,4	5,8	5,2	5,7	6,1
2	Бег 1500 (м)	6:40	7:55	8:30	7:03	8:15	9:10
3 На выбор	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	5	3	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	28	16	10	18	12	8
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	29	18	12	15	9	6
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	183	162	147	167	147	132
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+9	+5	+3	+13	+6	+4

п/п	Контрольные упражнения	Оценка (бал) мальчики/юноши			Оценка (бал) девочки/девушки		
-----	------------------------	-----------------------------	--	--	------------------------------	--	--

		5	4	3		4	3
14-15 (5 ступень)							
	Бег 60м	8,1	9,1	9,	7	1	10,
	Бег 2000 (м)	8:0 0	9:2 7	10 :10	,5 :55	0,0 1:27	8 12: 40
3 На выбор	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	13	9	5		-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	25	18	12	9	1 3	9
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	37	25	13	6	1 1	7
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	21 8	19 3	16 7	83	1 62	14 8
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+1 1	+6	+4	15	+ 8	+5
16-17 (6 ступень)							
	Бег 60м	7,9	8,4	9,	0	9,	10,
	Бег 2000 (м)	-	-	-	:45	1 1:10	12: 25
	Бег 3000 (м)	12: 20	14: 10	15 :20		-	-
4 на выбор	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	15	12	8		-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	0	1 4	10
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	43	32	25	7	1 2	8
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	23 5	21 3	19 2	88	1 73	15 7
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+1 3	+8	+6	16	+ 9	+7

### Нормативы СФП для перевода на этапы начальной подготовки по вольной борьбе

№ п/п	Упражнения	Нормативы до года обучения		Нормативы свыше года обучения	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	Не менее			
		10,0	8,0	12,0	10,0
2	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	Не менее			
		2		3	
3	10 бросков манекена подворотом (с)	Не менее			
		38		36	
4	Перевороты на мосту: 10 раз (с)	Не менее			
		37		35	
5	10 кувырков вперед (с)	Не менее			
		18,8		17,2	

Таблица №11

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

№ п/п	Упражнения	Нормативы	
		Юноши	Девушки
	Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол»	Не менее	
		6	4
	Прыжок в высоту с места	Не менее	
		40	
	Бросок набивного мяча (3 кг.) вперед из – за головы	Не менее	
		5,2	
	Бросок набивного мяча (3 кг.) назад	Не менее	
		6,0	
	10 бросков манекена подворотом за 20 с (кол. бросков)	Не менее	
		6	
	Перевороты на мосту: 15 раз (с)	Не менее	
		35	

### Уровень спортивной квалификации

Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «3 юн., 2 юн., 1 юн. спортивный разряд»
Период обучения на этапе	Спортивные разряды – «3сп. р., 2сп. р., 1сп. р.»

спортивной подготовки (свыше трех лет)	1 сп. р.»
--	-----------

## IV. Рабочая программа

### 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (вольная борьба)

#### Содержание программы для этапа начальной подготовки:

##### 1. Теоретические занятия:

- Физическая культура и спорт в РФ.
- Спортивная борьба в России.
- Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
- Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.
- Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.
- Основы техники и тактики борьбы.
- Моральная и психологическая подготовка борца. Физическая подготовка борца.
- Правила соревнований по спортивной борьбе.
- Планирование, организация и проведение соревнований.
- Оборудование и инвентарь для занятий борьбой

2) **Общая физическая подготовка.** Ходьба, бег, прыжки, метания, переползания.

- Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения.

- Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, упражнения со стулом.

- Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне.

- Плавание.
- Подвижные игры, эстафеты.
- Спортивные игры.

3) **Специальная физическая подготовка.** Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

##### 4) **Техническая подготовка.**

**Приемы борьбы в партере:** перевороты скручиванием; переворот рычагом; переворот скручиванием захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом

дальней руки сзади-сбоку.

### **Приемы защиты.**

**Контрприемы:** бросок подворотом захватом руки под плечо, переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

**Перевороты забеганием:** переворот забеганием захватом шеи из-под плеча; переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече.

**Перевороты переходом:** переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча.

**Захваты руки на «ключ»:** одной рукой сзади; двумя руками сзади; одной рукой спереди;

двумя руками сбоку; с упором головой в плечо; толчком противника в сторону; рывком за плечи; с помощью рычага ближней руки.

### **Защита.**

#### **Контрприемы.**

Способы сбивания противника на живот.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ.

Приемы борьбы в стойке:

Перевод рывком: перевод рывком за руку.

Переводы нырком: перевод нырком захватом шеи и туловища.

Переводы вращением (вертушка): перевод вращением захватом руки сверху.

## **Содержание программы для учебно-тренировочного этапа (до трех лет):**

### **1) Теоретические занятия:**

- Физическая культура и спорт в РФ.
- Спортивная борьба в России.
- Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
- Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.
- Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.
- Основы техники и тактики борьбы.
- Моральная и психологическая подготовка борца.
- Физическая подготовка борца.
- Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование и контроль тренировки борца.
- Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

**2) Общая физическая подготовка.** Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости.

**3) Специальная физическая подготовка.** Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в само

страховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

#### 4) **Техническая подготовка.** Приемы борьбы в партере:

Перевороты борьбы скручиванием: перевороты скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу; переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча.

Перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеч.

Перевороты перекатом: переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу.

Перевороты прогибом с ключом и захватом другой руки снизу; переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу.

Перевороты накатом: переворот накатом захватом туловища рукой. Защита.

Контрприемы.

Комбинации приемов:

Переворот скручиванием захватом рук сбоку.

Переворот рычагом; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи; переворот обратным захватом туловища; переворот захватом шеи и туловища снизу.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри.

Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот забеганием захватом шеи из-под и предплечья дальней руки изнутри; переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку; переворот обратным захватом туловища.

Переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу.

Переворот обратным захватом туловища; бросок прогибом обратным захватом туловища; переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку; переворот захватом рук сбоку.

Переворот накатом захватом туловища.

Переворот накатом захватом туловища в другую сторону; бросок прогибом захватом туловища сзади.

Приемы борьбы в стойке:

Переводы рывком: переводы рывком захватом одноименного запястья и туловища.

Переводы нырком: переводы нырком захватом туловища с дальней рукой; перевод вращением захватом руки снизу.

Броски подворотом: бросок подворотом захватом шеи с плечом; бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища.

Броски наклоном: бросок наклоном захватом туловища с рукой.

Броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой на запястье, разноименной – за плечо снаружи); бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча.

Сваливание сбиванием (сбивание): сбивание захватом руки двумя руками; сбивание захватом туловища.

Защита. Контрприемы.

Примерные комбинации приемов:

Перевод рывком за руку: сбивание захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом руки и туловища сбоку; сбивание захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища.

Перевод нырком захватом шеи и туловища: бросок подворотом захватом руки сверху и шеи; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Перевод вращением захватом руки сверху: сбивание захватом туловища; сбивание захватом туловища и рукой; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; перевод захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с рукой; бросок через спину захватом руки через плечо.

### **5) Участие в соревнованиях**

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований, формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

### **6) Инструкторская и судейская практика**

Составление комплексов обще подготовительных и специально подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

Обучение пройденным обще подготовительным, специально подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы.

Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

## **Содержание программы для учебно-тренировочного этапа (свыше трех лет)**

### **1) Теоретические занятия:**

- Физическая культура и спорт в РФ.
- Спортивная борьба в России.
- Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
- Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.
- Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Основы техники и тактики борьбы.
- Основы методики обучения и тренировки борца.
- Моральная и психологическая подготовка борца.
- Физическая подготовка борца. Периодизация спортивной тренировки в спортивной борьбе. Планирование и контроль тренировки борца.



- Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований.

- Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

- Просмотр и анализ соревнований.

- Установки перед соревнованиями.

2) **Общая физическая подготовка.** Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости.

3) **Специальная физическая подготовка.** Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

4) **Техническая подготовка**

Приемы борьбы в партере.

Перевороты скручиванием: переворот скручиванием захватом предплечья изнутри; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи; переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу; переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка; переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием обратным захватом туловища.

Переворот забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри; переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри; переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом.

Переворот перекатом: переворот перекатом обратным захватом туловища; переворот перекатом захватом туловища спереди; переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху.

Переворот прогибом: переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

Переворот накатом: переворот накатом захватом туловища; переворот накатом захватом разноименного запястья; переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот накатом захватом шеи из-под плеча и туловища сверху.

Броски накатом: бросок накатом захватом туловища; бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

Броски подворотом (через спину): бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища; бросок подворотом захватом туловища.

Броски наклоном: бросок наклоном обратным захватом туловища.

Броски прогибом: бросок прогибом обратным захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища сзади.

Удержания: удержание захватом рук сбоку-сверху; удержание захватом шеи с дальним плечом; удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку; удержание захватом рук с головой спереди; удержание захватом одноименной руки

и туловища спереди; удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку; удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику.

Защита. Контрприемы.

Приемы борьбы в стойке.

Переводы нырком: перевод нырком захватом туловища.

Перевод вращением (вертушка): перевод вращением захватом разноименной руки снизу.

Переводы выседом: перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо.

Броски подворотом (через спину): бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и

другого плеча снизу; бросок подворотом запястья и другой руки снизу; бросок подворотом захватом руки на плечо; бросок подворотом захватом рук сверху; бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху; бросок подворотом захватом руки снизу (сверху).

Броски наклоном: бросок наклоном захватом руки и туловища; бросок наклоном захватом туловища сбоку; бросок накорном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку.

Броски поворотом: бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри; бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри; бросок поворотом обратным захватом запястий; бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху.

Броски прогибом: бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом руки и туловища; бросок прогибом захватом рук сверху; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади); бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; бросок прогибом захватом туловища сзади; бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку.

Сваливание сбиванием (сбивания): сбивание захватом руки и туловища; сбивание захватом туловища с рукой; сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху); сбивание захватом руки на шее и туловища.

Сваливание скручиванием (скручивание): скручивание захватом шеи с плечом. Защита.

Контрприемы.

Примерные комбинации приемов:

-Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи: бросок прогибом захватом рук сверху; бросок захватом руки сверху и шеи; сбивание захватом туловища с рукой; вертушка захватом руки сверху; бросок наклоном захватом туловища с рукой.

-Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи: перевод нырком захватом шеи и туловища; бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом туловища с рукой; сбивание захватом руки сверху

(под другую руку); бросок прогибом захватом руки и туловища.

-Бросок прогибом захватом туловища с рукой: вертушка захватом руки сверху; бросок подворотом захватом шеи с плечом; сбивание захватом туловища с рукой; бросок поворотом захватом руки через плечо.

Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху: перевод рывком; сбивание; броски прогибом; мельница.

Куст приемов с захватом руки двумя руками: перевод вертушкой; бросок вертушкой; бросок подворотом; сбивание; мельница; обратная вертушка; бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.

**5) Участие в соревнованиях:** в учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

**б) Инструкторская и судейская практика.** В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны:

- овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей урока; приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

- приобрести судейские навыки в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений или соревнований в младших группах).

- привить навыки организаторских работ по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета (составление положения о соревнованиях, оформление судейской документации, изучение особенностей судейства соревнований по спортивной борьбе, освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценка пассивности; объявление замечаний и предупреждений за пассивную борьбу; определение поражения в схватке за нарушения правил и при равенстве баллов; оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра).

## 1.1. Учебно-тематический план

### Учебно-тематический план по спортивной борьбе

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</b>			

<b>года обучения:</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 обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 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.
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 культуры 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	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного

	инвентарь по виду спорта			инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	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	<b>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</b>
	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 и 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.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» основаны на особенностях вида спорта «спортивная борьба» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба», по которым осуществляется спортивная подготовка.

2. При проведении учебно-тренировочных мероприятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий между обучающимися, и (или) лицами, осуществляющими спортивную подготовку, а также участия в спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба».

3. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

5. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная борьба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная борьба» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

## **6.1. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям**

6.1.1. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.1.2. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

6.1.3. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.1.4. 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 «спортивная борьба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.1.5. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

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.

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.



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

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

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

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

Таблица № 15

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

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион»			
25.	Груша боксерская	штук	2
26.	Лапы боксерские	штук	5
26.	Лапы-ракетки	штук	5
27	Манекен с меняющимся центром тяжести	штук	2
28.	Мешок боксерский	штук	4
29.	Подушка настенная боксерская	штук	2
30.	Тренажер «сухая гребля»	штук	2
31.	Тренажер универсальный	штук	2

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 16

п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион»							
	Рашгард синий и красный	комплект	на обучающегося				1
	Шорты	штук	на обучающегося				1
	Перчатки для спортивной дисциплины «панкратион» вида спорта «спортивная борьба» (вес 7 унций)	комплект	на обучающегося				1
	Перчатки для спортивной дисциплины «панкратион» вида спорта «спортивная борьба» (вес 4 унции)	комплект	на обучающегося				1
	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося				1
	Протектор-бандаж на грудь (женский)	штук	на обучающегося				1
	Защитные накладки на голеностоп	комплект	на обучающегося				1
	Шлем боксерский	комплект	на обучающегося				1
	Капа	штук	на обучающегося				1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэпплинг»							
	Рашгард красный и синий	комплект	на обучающегося				1
	Шорты	штук	на обучающегося				1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэпплинг – ги»							
	Ги красный (кимоно)	комплект	на обучающегося				1
	Ги синий (кимоно)	комплект	на обучающегося				1

## 6.2. Информационно-методические условия реализации Программы

### Список литературных источников:

1. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И.Алиханов. М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого/В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие/В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М.: Дивизион, 2010.
4. Гожин, В.В. Теоретические аспекты техники и тактики Спортивной борьбы/В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
5. Дякин, А.М. Методика отбора борцов/ А.М. Дякин, Ш.Т.Невретдинов. – М.:Спортивная борьба: Ежегодник,1980.
6. Игуменов, В.М.Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ/ В.М. Игуменов, Б.А.Подливаев. – М.: Просвещение, 1993.
7. Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие/ Е.Я. Крупник, В.Л.Щербакова. - М.: Советский спорт, 2014.
8. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
9. Подливаев, Б.А.Программа. Борьба греко-римская. Для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР/Б.А.Подливаев, Г.М. Грузных. М.: Советский спорт, 2004.
10. Семенов, А.П. Греко-римская борьба. Учебник/ А.П.Семенов. – М.: Олимпия Пресс, 2005.
11. Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
12. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК / Н.Н. Сорокин – М.: Физическая культура и спорт, 1960.
13. Спортивная борьба: Учеб. Пособие для техн. и инст. Физкульт. (пед.фак.) /Под ред. Г.С. Туманяна.- М.: Физическая культура и спорт,1985.

14. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

15. Туманян, Г.С. Текущие тренировочные планы/ Г.С. Туманян, В.В. Гожин,

С.К. Харацидис. - М.: Советский спорт, 2002.

16. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная

борьба. Утвержден Министерством спорта РФ Приказ от 30.11.2022 №

17. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/ Ю.А. Шахмурадов. – М.: Эпоха, 2011.

18. Юшков, О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств/ О.П.

Юшков, В.И. Шпанов. - М.: МГИУ, 2001.

19. Семенов А.Г. и М.В. Прохорова: Учебник Греко-римская борьба.- М.: Олимпия Пресс, Terra - Спорт, 2005 г.

20. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): учебник для ИФК – М: ФИС, 1960 г.

44

21. Цандыков В.Э. Учебная программа по физической культуре на основе спортивной борьбы методическое обеспечение по реализации программы на основе спортивной борьбы. Издательство, 2014 г.

22. Греко-римская борьба: примерные программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва Авт.- сост. Подливаев Б.А. Грузных Г.М.

М.: Советский спорт, 2004-272.

23. Греко-римская борьба: Учебная программа/Авт.-сост. С.К. Афанасьев и др./Детская Юношеская Спортивная школа: 2013 г.

24. Г.С Туманян, В.В. Гожин Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности.

Физическая

подготовка. – М.: Советский спорт, 2002 г.

25. Липатов С.В. «Современный панкратион: становление универсального бойцаединоборца» - Иваново: Талка, 2006 - 288с.- ISBN 5-87596-075-0

26. Липатов С.В. Хасхачих Г.Г. Автоматизированное рабочее место арбитра.- Программа

для ЭВМ. Свидетельство о государственной регистрации программы №2014614461 от

24.04.2014

ПЕРЕЧЕНЬ Интернет ресурсов,

рекомендуемых для использования в тренировочном процессе:

2. <http://www.wrestrus.ru>
3. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:
4. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
5. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
6. Российское антидопинговое агентство «Русада» <http://www.rusada.ru>

