

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа «Олимп»  
муниципального образования Мостовский район**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «29» 12 2023г.  
Протокол № 4



**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«спортивная борьба»  
(дисциплина: греко-римская борьба)**

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 №1091  
и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "спортивная борьба", утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 г. № 1221.

Срок реализации Программы:  
**4 года**

**Авторы-составители программы:**

- Литвинова М.Н. – инструктор-методист;
- Красюков В.В. – заместитель директора.

пгт. Мостовской  
2023 год

## Содержание

|      |                                                                                                                                                                                 |    |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.   | Пояснительная записка                                                                                                                                                           | 4  |
| 2.   | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спортивной борьбе                                                                              | 6  |
| 2.1. | Срок реализации этапов и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» | 9  |
| 2.2. | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спортивной борьбе                                                                                       | 10 |
| 2.3. | Виды обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спортивной борьбе                                                 | 10 |
| 2.4. | Годовой учебно-тренировочный план                                                                                                                                               | 15 |
| 2.5. | Календарный план воспитательной работы                                                                                                                                          | 18 |
| 2.6. | Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним                                                                                               | 20 |
| 2.7. | Планы инструкторской и судейской практики                                                                                                                                       | 23 |
| 2.8. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств                                                                                      | 24 |
| 3.   | Система контроля                                                                                                                                                                | 30 |
| 3.1. | Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спортивной борьбе, в том числе к участию в спортивных соревнованиях      | 30 |
| 3.2. | Оценка результатов освоения. Контрольные и контрольно-переводные нормативы                                                                                                      | 31 |
| 4.   | Содержание программного материала (рабочая программа)                                                                                                                           | 36 |
| 4.1. | Организационно-методические условия реализации программы                                                                                                                        | 37 |
| 4.2. | Рабочая программа по виду спорта «Спортивная борьба»                                                                                                                            | 38 |
| 5.   | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам                                                                                             | 59 |
| 6.   | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спортивной борьбе                                                                          | 60 |
| 7.   | Список литературных источников                                                                                                                                                  | 68 |

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процессов на отделении «спортивная борьба» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа «Олимп» муниципального образования Мостовский район (МБУДО СШ «Олимп» МО Мостовский район).

Программа составлена в соответствии с Федеральными законами, приказами, регулирующими деятельность организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с учетом изменений);

- Федеральный закон Российской Федерации от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с учетом изменений);

- Порядок разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579

- Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

- Устав МБУДО СШ «Олимп» МО Мостовский район;

- иные нормативные документы.

Программа также учитывает:

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные особенности обучающихся;

- внутренние нормативные и правовые акты МБУДО СШ «Олимп» (положение о приёме, переводе, восстановлении и отчислении обучающихся; положение о педагогическом совете и др.)

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «спортивная борьба» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке,

определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Министерства спорта России от 30 ноября 2022 №1091 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее – ФССП).

Программа отражает целевые установки и содержательную основу подготовки, принципы отбора технологий обучения, методологию контроля, достигнутого уровня обучения.

Программа охватывает многолетний период обучения – от начального этапа обучения до этапа совершенствования спортивного мастерства. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). В программе раскрывается содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы, планы по разделам подготовки (технической, физической, соревновательной и др.), учебный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовки и способы ее оценки.

**Актуальность данной программы** определяется ее возможностями удовлетворять запросы детей, используя потенциал их свободного времени, опираясь на личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию. В настоящее время растет спрос со стороны родителей и детей на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, так как дети, занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Игра один из основных видов деятельности подрастающего поколения - это и эффективное средство физического воспитания, и подготовка к трудовой жизнедеятельности. Спортивная борьба, как вид спорта имеет очень широкий спектр средств формирования личности ребенка, широко используется как средство укрепления физического и психического здоровья, воспитание коллективизма и морально нравственных качеств.

**Новизна программы** состоит в своеобразном подходе к подготовке юных спортсменов - борцов, призвана соответствовать современным требованиям и приоритетным идеям дополнительного образования. Обучающемуся дается возможность самому определять свой образовательный путь и, в случае достижения на этапе начальной подготовке положительной динамики роста спортивных результатов, у него есть возможность дальнейшего своего совершенствования. В случае же, если кто медленнее продвигается в своих достижениях, не должен восприниматься, как отстающий. Достижения и того и другого должны расцениваться по шкале их собственных возможностей, а не в сравнении с другими.

Учащийся должен иметь возможность лично принимать участие в конкретной деятельности, направленной на получение им новых знаний и умений, решая при этом жизненно важные для него проблемы, которые могут быть связаны общением с друзьями, людьми старшего возраста, организацией досуга, поиском повышения своего статуса в группе.

**Педагогическая целесообразность** образовательной программы заключена в разумной достаточности педагогического вмешательства, предоставление обучающимся самостоятельности и возможностей для самовыражения. Она определена тем, что ориентирует спортсмена на приобщение не только к физической, но и к общечеловеческой культуре, на применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности и улучшение своего образовательного результата.

Содержание данной программы построено с учетом, как общепедагогических принципов обучения, так и основополагающих принципов подготовки юных спортивная борьбаистов: системность, преемственность и вариативность.

Программа предусматривает дифференцированный и личностно-ориентированный подход к обучению, что позволяет сформировать основные компоненты учебной деятельности: умение видеть цель и способы ее достижения, умение контролировать и оценивать свои действия, реализовывать свои умения и навыки в практической деятельности.

**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. Организация деятельности, направленной на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, подготовка спортивного резерва в сборные команды различного уровня.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию, и организации учебно-тренировочного процесса спортивная борьбаистов на всех этапах спортивной подготовки в течение всего срока реализации программы.

Программа определяет **основные задачи:**

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- овладение методами определения уровня физического развития борцов и корректировки уровня физической подготовленности;
- получение обучающимися знаний в области спортивная борьба, освоение правил и тактики ведения борьбы, изучение истории спортивная борьба, 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 учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных борцов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности обучающихся высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных борцов высокой квалификации для пополнения сборных команд района, края;
- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;
- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;
- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора.

Выполнение перечисленных задач осуществляется на каждом этапе обучения, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых. В основу отбора систематизации материала положены принципы комплектности, преемственности и вариативности.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спортивной борьбе**

### **Характеристика вида спорта**

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

Греко-римская борьба – спортивная дисциплина вида спорта «спортивной борьбы», заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить.

Греко-римская борьба (до второй пол. 1940-х гг. была известна в России как «французская борьба», после — «классическая борьба», «спортивная борьба греко-римского стиля») — европейский вид борьбы, в котором спортсмен посредством определённого арсенала технических действий (приёмов) пытается вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к ковру. В греко-римской борьбе, в отличие от вольной, запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками. Классическая борьба родилась в Древней Греции и получила развитие в Римской империи, а современный, возрождённый вид греко-римской борьбы сформировался во Франции в первой половине XIX века, отсюда и его название до середины XX века.

Борьба вошла в программу современных олимпийских игр на первой олимпиаде в Афинах в 1896 году. На следующих олимпийских играх 1900 года соревнования по борьбе не проводились, но начиная с 1904 года борьба входила в программу каждых летних олимпийских игр. С 1898 года проводятся чемпионаты Европы, с 1904 года — чемпионаты мира. В Международной федерации борьбы — ФИЛА (FILA; основана в 1912 году) состоит свыше 120 стран (1997).

Греко-римская борьба — это единоборство двух спортсменов с использованием различных приёмов, которые применяются не ниже пояса. Главная цель поединка — прижать противника спиной к ковру (тушэ). Борец может также одержать победу, выиграв 1 или 2 периода, если борец, набрав преимущество в 8 баллов, побеждает, то встреча заканчивается, когда счёт остается равным, а схватка закончена, победитель определяется по следующим критериям:

качество технических действий; меньшее количество предупреждений; по последнему техническому действию.

В классической борьбе схватка ведётся как в стойке, так и в партере (лёжа). При борьбе в стойке главной целью является вывести соперника из равновесия — перевести в партер. Для этого используются различные броски («вертушка», прогибом, разворотом) и сбивания, например, захватить противника «петлёй» (захват шеи и плеча) и силой прижать к ковру; «нырнуть» под руку сопернику, оказаться за спиной, захватить туловище двумя руками и бросить через себя с постановкой бросающего на мост (бросок прогибом). Особенностью выполнения бросков является то, что атакующий должен сопровождать в падении атакуемого — это приводит к высокой амплитуде бросков. При борьбе в партере необходимо перевернуть соперника таким образом, чтобы он оказался прижатым лопатками к ковру, и удержать его в таком положении несколько секунд. Для этого используются различные накаты, перекаты, откаты, а для перевода соперника из положения «на мосту» в положение «на лопатках» (туше) используется «дожим».

Захваты в классической борьбе, в отличие от дзюдо и самбо, применяются на теле, что требует приложения большей физической силы. Запрещено хватать за

одежду, уши, нос, пальцы, половые органы. Применяются захваты за кисти, предплечья, плечи, шею и корпус.

Греко-римская борьба является тандемом гибкости и силы. В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета при котором ковра касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рондат, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки.

Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби. Технические действия отрабатывают на манекене (кукле, чучеле), а затем и в работе с партнёром. В тренировочных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль. Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями (рекомендуются приседания, становая тяга, жимы штанги лёжа/стоя, упражнения из пауэрлифтинга/бодибилдинга/тяжёлой атлетики), без отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом.

Рекомендуется заниматься на жгуте возле гимнастической стенки, отрабатывать подвороты.

Греко-римская борьба хорошо развивает выносливость. Разгадать замысел противника, быстро оценить обстановку, принять решение — все это в доли секунды, ведь схватка протекает бурно, и обстановка меняется быстро, для этого нужна мгновенная реакция и сообразительность.

Греко-римская борьба развивает способность быстро и точно мыслить, необыкновенно интенсивно развивает человеческие качества.

Всесторонняя подготовка в спортивной борьбе по развитию физических качеств имеет неоценимое, оздоровительное влияние на развивающийся и формирующийся организм спортсменов. Вовлечение юношей и молодежи в сферу спортивной борьбы, приобщает их к опыту социальных отношений, которые являются основой воздействия на формирование личностных качеств.

Воспитательная составляющая спортивная борьба определяет личностное развитие спортсмена, нивелирует недостатки в выработке волевых, нравственных качеств. Воспитательный процесс содействует формированию моральных представлений об ответственности, взаимопомощи, уважения к окружающим людям и вследствие повышения коммуникативности.

## 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

Срок реализации этапов спортивной подготовки установлен федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 4 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4-5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;

Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице № 1.

*Таблица №1*

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

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 3-4                                                | 7                                                              | 10-20                   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-4                                                | 11                                                             | 8-16                    |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | Не ограничивается                                  | 14                                                             | 4-8                     |

\*Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

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

Рекомендуется при наличии условий комплектовать группы примерно равного возраста и/или уровня подготовленности обучающихся.

*На этап начальной подготовки по виду спорта «спортивной борьбой»* зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие обучаться спортивной борьбе, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы и успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на данный этап.

*На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба»* зачисляются дети не моложе 11 лет:

- на этапе спортивной подготовки (до трех лет) успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на данный этап и имеющие спортивные разряды «третий юношеский спортивный

разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»

- на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) – имеющие спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд», успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на данный этап.

На этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба» зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет и старше, должны соответствовать уровню спортивной квалификации «кандидат в мастера спорта», успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на данный этап.

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

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлен в Таблице № 2.

*Таблица №2*

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

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                               |
|------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |
| Количество часов в неделю    | 4,5-6                              | 6          | 10                                                        | 16             | 20                                            |
| Общее количество часов в год | 234-312                            | 312        | 520                                                       | 832            | 1040                                          |

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

Обучение обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта "спортивная борьба" осуществляется на русском языке.

Учебно-тренировочный процесс в организации с учетом проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся, начинается с 1 января.

### **Учебно-тренировочные занятия.**

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться законодательными и иными нормативными правовыми актами, регулирующими вопросы учебно-тренировочного процесса и осуществлять в соответствии с требованиями санитарных норм и правил, с учетом возрастных особенностей обучающихся, единовременной пропускной способностью спортивного сооружения, расписанием занятий в общеобразовательных

учреждениях.

В целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях, в расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом организации на календарный год, согласованный с педагогическим советом организации.

Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 час.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий 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;

В том числе допускается возможность спаренных занятий.

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.

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

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

Основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация и контроль.

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия,

являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому учебно-тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях. Весь период подготовки учебно-тренировочные мероприятия распланированы с учетом каникулярного периода спортивной подготовки.

Виды учебно-тренировочных мероприятий:

1) Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям:

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к всероссийским спортивным соревнованиям.

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

- учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;

- восстановительные мероприятия;

- мероприятия для комплексного медицинского обследования;

- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период;

- просмотрные учебно-тренировочные мероприятия.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлена в Таблице № 3.

*Таблица № 3*

**Учебно-тренировочные мероприятия**

| №<br>п/п                                                                     | Виды учебно-тренировочных мероприятий                                                                               | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |                                                           |                                               |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|                                                                              |                                                                                                                     | Этап начальной подготовки                                                                                                                                                                                     | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                               |                                                           |                                               |
| 1.                                                                           | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        | 14                                            |
| 2.                                                                           | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к всероссийским спортивным соревнованиям                             | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        | 18                                            |

| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |                                                                                     |                                                                           |             |                                     |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------|
| 2.1.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | -                                                                         | 14          | 18                                  |
| 2.2.                                            | Восстановительные мероприятия                                                       | -                                                                         | -           | До 10 суток                         |
| 2.3.                                            | Мероприятия для комплексного медицинского обследования                              | -                                                                         | -           | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период                              | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |             | -                                   |
| 2.5.                                            | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия                                       | -                                                                         | До 60 суток |                                     |

### **Спортивные соревнования.**

#### **Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:**

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

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающихся, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом региональных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в схватках по спортивной борьбе. Единицей измерения объема соревновательной деятельности является схватка (поединок), целью которой является одержание победы над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена. Соревновательные схватки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть *тренировочными* (проходящими согласно тренировочному плану), *контрольными* (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки

борца и (или) его положения в рейтинге иных борцов группы), *отборочными* (формирование команды) и *основными* (проходящими в рамках официальных соревнований).

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях: контрольных, отборочных, основных,

**Контрольные соревнования** проводятся с целью оценки уровня подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

По результатам **отборочных соревнований** комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

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

Объем соревновательной деятельности представлен в Таблице № 4.

Таблица № 4

#### Объем соревновательной деятельности

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

## **2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная борьба»**

В учреждении организуется работа с обучающимися в течение всего календарного года.

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

В учебно-тренировочный процесс включается самостоятельная подготовка, 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.

Самостоятельная подготовка осуществляется в период праздничных дней и отпуска тренера-преподавателя.

План учебно-тренировочного занятия (самостоятельная работа) для обучающихся тренер-преподаватель разрабатывает самостоятельно для каждого этапа спортивной подготовки отдельно.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и представлен в Таблице № 6.

К 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.

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

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице № 5.

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

| №<br>п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия                                                 | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                               |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|
|          |                                                                                               | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|          |                                                                                               | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |
| 1.       | Общая физическая подготовка (%)                                                               | 58-63                              | 56-62      | 45-54                                                     | 36-42          | 26-32                                         |
| 2.       | Специальная физическая подготовка (%)                                                         | 1-20                               | 16-20      | 16-23                                                     | 18-25          | 20-25                                         |
| 3.       | Участие в спортивных соревнованиях (%)                                                        | -                                  | -          | 2-4                                                       | 3-5            | 6-8                                           |
| 4.       | Техническая подготовка (%)                                                                    | 5-6                                | 6-8        | 10-14                                                     | 15-19          | 12-15                                         |
| 5.       | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 10-14                              | 13-19      | 17-26                                                     | 17-26          | 25-30                                         |
| 6.       | Инструкторская и судейская практика (%)                                                       | -                                  | -          | 2-3                                                       | 2-3            | 3-4                                           |
| 7.       | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3                                | 4-6        | 4-6                                                       | 6-8            | 6-8                                           |

**Годовой учебно-тренировочный план,  
с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий  
в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки  
вид спорта «Спортивная борьба» (дисциплина греко-римская борьба) МБУДО СШ «Олимп»**

|   | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия          | Этап начальной подготовки |       |         |       |         |       | Тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |       |         |       |         |       |         |       |         |       | Этап совершенствования<br>спортивного мастерства |       |         |       |
|---|--------------------------------------------------------|---------------------------|-------|---------|-------|---------|-------|-------------------------------------------------------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|--------------------------------------------------|-------|---------|-------|
|   |                                                        | 1 год                     |       | 2 год   |       | 3 год   |       | 1 год                                                 |       | 2 год   |       | 3 год   |       | 4 год   |       | 5 год   |       | 1 год                                            |       | 2 год   |       |
|   |                                                        | час                       | %     | час     | %     | час     | %     | час                                                   | %     | час     | %     | час     | %     | час     | %     | час     | %     | час                                              | %     | час     | %     |
| 1 | Общая физическая подготовка                            | 136-196                   | 58-63 | 175-193 | 56-62 | 175-193 | 56-62 | 78-281                                                | 45-54 | 78-281  | 45-54 | 78-281  | 45-54 | 225-262 | 36-42 | 225-262 | 36-42 | 271-333                                          | 26-32 | 188-271 | 18-26 |
| 2 | Специальная физическая подготовка                      | 2-62                      | 1-20  | 50-61   | 16-20 | 50-61   | 16-20 | 84-120                                                | 16-23 | 84-120  | 16-23 | 84-120  | 16-23 | 113-156 | 18-25 | 113-156 | 18-25 | 208-260                                          | 20-25 | 240-291 | 23-28 |
| 3 | Техническая подготовка                                 | 12-19                     | 5-6   | 19-25   | 6-8   | 19-25   | 6-8   | 52-73                                                 | 10-14 | 52-73   | 10-14 | 52-73   | 10-14 | 94-119  | 15-19 | 94-119  | 15-19 | 125-156                                          | 12-15 | 125-146 | 12-14 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 24-44                     | 10-14 | 41-60   | 13-19 | 41-60   | 13-19 | 89-136                                                | 17-26 | 89-136  | 17-26 | 89-136  | 17-26 | 107-163 | 17-26 | 107-163 | 17-26 | 260-312                                          | 25-30 | 292-364 | 28-35 |
| 5 | Инструкторская и Судейская практика                    |                           | -     |         | -     |         | -     | 11-16                                                 | 2-3   | 11-16   | 2-3   | 11-16   | 2-3   | 13-19   | 2-3   | 13-19   | 2-3   | 32-42                                            | 3-4   | 21-32   | 2-3   |
| 6 | Участие в спортивных соревнованиях                     |                           | -     |         | -     |         | -     | 11-21                                                 | 2-4   | 11-21   | 2-4   | 11-21   | 2-4   | 19-31   | 3-5   | 19-31   | 3-5   | 32-42                                            | 6-8   | 32-94   | 6-9   |
| 7 | Медико-восстановительные мероприятия                   | 2-3                       | 1-3   | 13-19   | 4-6   | 13-19   | 4-6   | 21-32                                                 | 4-6   | 21-32   | 4-6   | 21-32   | 4-6   | 38-50   | 6-8   | 38-50   | 6-8   | 32-42                                            | 6-8   | 32-42   | 6-8   |
| 8 | Тестирование и контроль                                |                           |       |         |       |         |       |                                                       |       |         |       |         |       |         |       |         |       |                                                  |       |         |       |
|   | Количество часов в год                                 | 234-312                   |       | 312     |       | 312     |       | 520                                                   |       | 520     |       | 520     |       | 624     |       | 624     |       | 1040                                             |       | 1040    |       |
|   | В том числе самостоятельная работа                     | 47-62                     |       | 62      |       | 62      |       | 104                                                   |       | 104     |       | 104     |       | 125     |       | 125     |       | 208                                              |       | 208     |       |
|   | Недельная нагрузка в часах                             | 4,5-6                     |       | 6       |       | 6       |       | 10                                                    |       | 10      |       | 10      |       | 12      |       | 12      |       | 20                                               |       | 20      |       |
|   | Количество УТЗ в неделю                                | 3                         |       | 3       |       | 3       |       | 4-5                                                   |       | 4-5     |       | 4-5     |       | 4-6     |       | 4-6     |       | 7-10                                             |       | 7-10    |       |
|   | Количество занятий в год                               | 156                       |       | 156     |       | 156     |       | 208/260                                               |       | 208/260 |       | 208/260 |       | 208/312 |       | 208/312 |       | 206/520                                          |       | 206/520 |       |
|   | Наполняемость групп                                    | 10-20                     |       | 10-20   |       | 10-20   |       | 8-16                                                  |       | 8-16    |       | 8-16    |       | 8-16    |       | 8-16    |       | 4-8                                              |       | 4-8     |       |

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Организацией и утверждается ежегодно (на начало календарного года), представлен в Таблице № 7 с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Главной задачей на занятиях является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

*Таблица № 7*

### Календарный план воспитательной работы

| N<br>п/п                                  | Направление работы      | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Сроки<br>проведения |
|-------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| <b>1. Профориентационная деятельность</b> |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                     |
| 1.1.                                      | Судейская практика      | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> <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> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul> | В течение года      |
| 1.2.                                      | Инструкторская практика | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>                          | В течение года      |

| <b>2. Здоровьесбережение</b>                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 2.1.                                            | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.                                         | В течение года |
| 2.2.                                            | Режим питания и отдыха                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение года |
| 2.3.                                            | Медицинские и медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Организация и контроль за прохождением УМО, ЭМО, тестирование, НМО.<br>Беседы, встречи с врачами по спортивной медицине.<br>Просмотр видеороликов, направленных на ЗОЖ.                                                                                                                                                                                                                                                        | В течение года |
| <b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
| 3.1.                                            | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, заслуженных тренеров спортивных сборных команд России и Краснодарского края и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки                                                                                                      | В течение года |
| 3.2.                                            | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе                                                                                                                                                        | В течение года |

|                                                         |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|                                                         |                                                                                                           | организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |
| <b>4. 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><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных борцов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных борцов | В течение года |
| <b>5. Работа с родителями</b>                           |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
| 5.1.                                                    | Продуктивное взаимодействие с родителями                                                                  | Организовать работу с родителями, законными представителями обучающихся для совместного решения проблем воспитания и социализации детей и подростков:<br>индивидуальные встречи;<br>беседы, дискуссии;<br>социальные сети и чаты                                                                                                                                                                                  | В течение года |
| <b>6. Сотрудничество с общеобразовательными школами</b> |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
| 6.1.                                                    | Совместное взаимодействие с общеобразовательными школами                                                  | Контроль за посещаемостью и успеваемостью обучающихся в общеобразовательных школах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | В течение года |

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется и утверждается приказом Организации ежегодно.

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, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, 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 существующему виду спорта.

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и

исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией.

Антидопинговые мероприятия в рамках дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга в ходе проведения теоретических занятий по антидопинговой тематике. Они включают также помимо бесед с детьми работу с тренерами-преподавателями, родителями.

Очень важную роль в формировании мировоззрения своих детей, манере их поведения играют родители. Они помогают в достижении спортивных результатов. В беседах с родителями тренеры должны подготовить их к беседам со своими детьми и объяснить им, что в первую очередь они должны:

- научить ребенка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта;
- формировать позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу;
- быть примером для подражания и стремиться завоевать доверие ребенка;
- грамотно расставлять перед ребенком приоритеты (развитие личности, укрепление духа, забота о здоровье стоят выше медалей и пьедесталов);
- как можно больше разговаривать с ребенком на темы занятий спортом и его роли в нашей жизни.

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

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использовании обучающимися 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».

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется для каждого этапа спортивной подготовки и указан в Таблице № 8.

Таблица № 8

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

| Этап спортивной подготовки                                | Содержание мероприятия и его форма                                                                                                                    |                                                                                                                                  | Ответственный за проведение мероприятий     | Сроки проведения |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 1. Веселые старты                                                                                                                                     | «Честная игра»                                                                                                                   | тренер-преподаватель                        | 1-2 раза в год   |
|                                                           | 2. Теоретическое занятие                                                                                                                              | «Ценности спорта. Честная игра»                                                                                                  | Ответственный за антидопинговое обеспечение | 1 раз в год      |
|                                                           | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)                                                     |                                                                                                                                  | тренер-преподаватель                        | 1 раз в месяц    |
|                                                           | 4. Антидопинговая викторина                                                                                                                           | «Играй честно»                                                                                                                   | Ответственный за антидопинговое обеспечение | По назначению    |
|                                                           | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                                                                    |                                                                                                                                  | обучающийся                                 | 1 раз в год      |
|                                                           | 6. Родительское собрание                                                                                                                              | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                                                                 | тренер-преподаватель                        | 1 раз в год      |
|                                                           | 7. Семинар для тренеров-преподавателей                                                                                                                | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Ответственный за антидопинговое обеспечение | 1-2 раза в год   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Веселые старты                                                                                                                                     | «Честная игра»                                                                                                                   | тренер-преподаватель                        | 1-2 раза в год   |
|                                                           | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА<br>Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net/">https://newrusada.triagonal.net/</a> |                                                                                                                                  | обучающийся                                 | 1 раз в год      |
|                                                           | 3. Антидопинговая викторина                                                                                                                           | «Играй честно»                                                                                                                   | Ответственный за антидопинговое обеспечение | По назначению    |
|                                                           | 4. Семинар для обучающихся и тренеров-                                                                                                                | «Виды нарушений антидопинговых правил»                                                                                           | Ответственный за антидопинговое             | 1 раз в год      |

|                                               |                                                                                                                                                     |                                                                                                                     |                                             |             |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------|
|                                               | преподавателей                                                                                                                                      | «Проверка лекарственных средств»                                                                                    | обеспечение                                 |             |
|                                               | 5. Родительское собрание                                                                                                                            | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                                                    | тренер-преподаватель                        | 1 раз в год |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА<br>Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> |                                                                                                                     | обучающийся                                 | 1 раз в год |
|                                               | 2. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей                                                                                                | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Процедура допинг-контроля».<br>«Подача запроса на ТИ»<br>«Система АДАМС» | Ответственный за антидопинговое обеспечение | 1 раз в год |

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся на учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) к организации учебно-тренировочных занятий с обучающимися начальной подготовки.

Инструкторская и судейская практика проводится во время учебно-тренировочных занятий и вне учебно-тренировочных занятий.

Обучающиеся на учебно-тренировочном этапе должны овладеть принятой в избранном виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил вида спорта и соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Привитие инструкторских и судейских навыков необходимо начинать с первого года обучения в учебно-тренировочных группах, используя для этого практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве теоретической и практической подготовки. На первом году в учебно-тренировочных группах занимающиеся должны уметь построить группу, знать и уметь выполнять специальные упражнения борцов, выполнять требования охраны труда во время занятий в зале (Таблица №9).

### Планы инструкторской и судейской практики

| Виды мероприятий<br>инструкторской и судейской<br>практик                               | Количество часов, отведенных на<br>инструкторскую и судейскую практики |            |                                                                        |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------|------------|
|                                                                                         | Этап начальной<br>подготовки (НП)                                      |            | Учебно-<br>тренировочный этап<br>(этап спортивной<br>специализации УТ) |            |
|                                                                                         | До года                                                                | Свыше года | До года                                                                | Свыше года |
| <b>1. Инструкторская практика:</b>                                                      |                                                                        |            |                                                                        |            |
| – знание терминологии, основных команд                                                  | -                                                                      | -          | +                                                                      | +          |
| – построение группы, подача основных команд на месте и в движении                       | -                                                                      | -          | +                                                                      | +          |
| – проведение разминки в группе                                                          | -                                                                      | -          | +                                                                      | +          |
| – составление плана занятия                                                             | -                                                                      | -          | +                                                                      | +          |
| – определение и исправление ошибок, допущенных при выполнении приемов у обучающихся     | -                                                                      | -          | +                                                                      | +          |
| – проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера           | -                                                                      | -          | +                                                                      | +          |
| <b>2. Судейская практика:</b>                                                           |                                                                        |            |                                                                        |            |
| – участие в судействе тренировочных схваток совместно с тренером (в качестве помощника) | -                                                                      | -          | +                                                                      | +          |
| – самостоятельное судейство тренировочных схваток на ковре                              | -                                                                      | -          | -                                                                      | +          |
| – ведение протокола схватки.                                                            | -                                                                      | -          | -                                                                      | +          |

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

#### План медицинских мероприятий

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, обучающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий) осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. №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 в физкультурных и спортивных мероприятиях" (с изменениями и дополнениями).

Для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), обучающиеся должны пройти медицинские осмотры и предоставить медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки, либо допуск к прохождению спортивной подготовки.

Обучающиеся, допущенные по медицинским показаниям к прохождению спортивной подготовки, в обязательном порядке должны:

1. Проходить углубленное медицинское обследование 1 раз в год для лиц, обучающихся на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства.

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

2. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви.

3. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.

4. Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

В соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями проводятся этапные, текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

Организация осуществляет медицинское обеспечение обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, реализующей соответствующие образовательные программы, на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

### **План медико-биологических мероприятий**

Медико-биологическое обеспечение обучающихся является составной частью спортивной подготовки и состоит из комплекса мероприятий, направленных на восстановление работоспособности и здоровья обучающихся, включающих медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья обучающихся, обеспечение обучающихся лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами, проведение научных исследований в

области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобная одежда и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, адекватное питание, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физико-терапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауны, банные процедуры.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятии эмоционального напряжения.

### **Применение восстановительных средств**

Успешное решение задач в учебно-тренировочном процессе подготовки обучающихся невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, представленных в Таблице № 10.

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося. Особое внимание необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата и восстановительным мероприятиям для нервной системы. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности игроков в спортивная борьба необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления подразделяют на 3 типа:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Педагогические средства восстановления являются основными, при нерациональном построении учебно-тренировочного занятия остальные средства оказываются неэффективными. Восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении учебно-тренировочного занятия и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное

построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение учебно-тренировочных занятий в микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с учебно-тренировочными циклами и этапами подготовок.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление 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;
- введение специальных профилактических нагрузок;
- 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.п.);
- корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможны лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе учебно-тренировочного занятия. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

К психологическим средствам относят: психорегулирующие учебно-тренировочного занятия, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторную учебно-тренировочное занятие, отвлекающие мероприятия – чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется

естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению учебно-тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

**Профилактика травматизма** всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебно-тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Чаще всего травмы в спортивная борьба бывают при скоростных ударных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать спортивный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание.
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

*Таблица № 10*

### **План мероприятий восстановительных средств на этапах многолетней спортивной подготовки**

| Этап подготовки                  |                               |  | Класс средств  | Средства и методы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------|-------------------------------|--|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебно-тренировочный этап (до 3) | Совершенствование спортивного |  | Педагогические | Соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки.<br>Планирование нагрузки и построение процесса подготовки микро и макроструктуре учебно-тренировочного процесса.<br>Двигательное переключение в программах занятий и микроциклов.<br>Рациональная разминка и заключительная часть учебно-тренировочных занятий и соревнований.<br>Режим жизни и спортивной деятельности Условия для учебно-тренировочного занятия и отдыха<br>Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом.<br>Постоянство времени учебно-тренировочных занятий, учебы, работы и отдыха.<br>Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм |
|                                  |                               |  |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|  |  |  |                      |                                                                                                                                                                                       |
|--|--|--|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |                      | <p>работы. Ограничение учебно-тренировочного занятия и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм.</p> <p>Учет индивидуальных особенностей юных спортсменов</p> |
|  |  |  | Медико-биологические | <p>Рациональное питание.</p> <p>Баня (сауна).</p>                                                                                                                                     |
|  |  |  | Психологическая      | <p>Психотерапия.</p> <p>Вербальные методы: самонастройка, работа со спортивным психологом.</p>                                                                                        |

### 3. Система контроля

#### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спортивной борьбе, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.**

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных борцов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- просмотр и отбор перспективных борцов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»;
- просмотр и отбор перспективных борцов на тренировочных мероприятиях и соревнованиях.

Основные критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки 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»;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года.

укрепление здоровья.

##### **На этапе совершенствования спортивного мастерства на:**

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях

и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;  
сохранение здоровья.

При реализации Программы (ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ») для обучающихся предусмотрены следующие виды аттестаций:

промежуточная аттестация – может проводиться в течение года (периодичность устанавливается нормативно-локальными актами) и обязательно проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап);

итоговая аттестация – по завершению обучения по всей Программе, т.е. на завершающем этапе при условии выполнения всех требований, предусмотренных подразделом «Требования к результатам реализации ДОПСП на каждом этапе»).

### 3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной 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.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является система контроля, позволяющая оценивать подготовленность юных спортсменов на всех этапах тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля даёт возможность тренеру-преподавателю объективно оценить правильность избранного направления подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Значение комплексного контроля в процессе спортивных занятий с детьми особенно велико, так как достижение ими относительно высоких для их возраста спортивных результатов, выполнение разрядных нормативов далеко не всегда свидетельствует о том, что юные спортсмены будут прогрессировать и при переходе в группу взрослых спортсменов.

Контрольные нормативы – это текущий контроль успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

В соответствие с необходимостью оценивать этапные, текущие и оперативные состояния спортсменов принято различать три вида контроля: **этапный, текущий и оперативный.**

**Этапный** контроль направлен на оценку подготовленности юных спортсменов в начале и в конце каждого этапа проводится в виде этапного комплексного обследования, три или четыре раза в год, в зависимости от календаря соревнований, обычно в конце подготовительного периода, в конце промежуточного

и в конце сезона. В программу этапного комплексного обследования входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование физических качеств;
- расчёт показателей нагрузки, выполненной за прошедший этап.

**Текущий** контроль проводится для получения сведений о состоянии самбистов после одного или серии тренировочных занятий, по прошествии 2-4 микроциклов и внесения соответствующей коррекции в планы подготовки.

**Оперативный** контроль направлен на получение срочной информации о переносимости спортсменами тренировочных нагрузок и является основой для рационального управления тренировочным процессом. В практике подготовки борцов используют все виды контроля. В современном спорте идея органического слияния контроля и тренировочного процесса, это неотъемлемая часть подготовки спортсменов. Такой подход, с одной стороны, обеспечивает непрерывность тренировочного процесса, с другой стороны повышает объективность получаемой информации. Все виды обследований проводятся тренерами. По итогам анализа комплексного обследования составляется заключение, на основе которого вносятся коррекции в тренировочные планы.

Контрольно-переводные нормативы – это промежуточная аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Перевод обучающихся, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки осуществляется один раз в год по результатам текущего календарного года на следующий календарный год.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки и не зачисленным на следующий этап, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется по зачетной системе в форме устных опросов с фиксацией результатов в опросном листе. Количество верных ответов для получения оценки «зачет» по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, устанавливается локально, доводится до сведения обучающихся не позднее, чем за неделю до проведения аттестации.

Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, утверждается локальным актом Организации до начала проведения аттестации и охватывает следующие направления:

- история вида спорта;
- правила вида спорта;
- вопросы инструкторской и судейской практики;
- вопросы антидопингового обеспечения;
- техника безопасности.

При приеме контрольных нормативов используется **балльная система оценки** результатов тестирования.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Критериями успешной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по данной Программе, являются успешные результаты соревновательной деятельности (начиная с учебно-тренировочного этапа).

Кроме того, об успешной подготовке спортсменов по настоящей Программе, свидетельствует положительная динамика оценок по критериям освоения технико-тактических действий, а также положительные оценки за нормативы комплексного контроля по каждому из этапов спортивной подготовки, представленных ниже в таблицах 11-13.

Сдача контрольно-переводных нормативов осуществляется в конце учебного года, согласно плана-графика, утвержденного директором Организации.

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

| п/п                                            | Упражнения                                                                  | Единица измерения    | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|                                                |                                                                             |                      | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                             |                      |                           |         |                              |         |
| 1.                                             | Бег на 30 м                                                                 | с                    | не более                  |         | не более                     |         |
|                                                |                                                                             |                      | 6,9                       | 7,1     | 6,7                          | 6,8     |
| 2.                                             | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее                  |         | не менее                     |         |
|                                                |                                                                             |                      | 7                         | 4       | 10                           | 6       |
| 3.                                             | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее                  |         | не менее                     |         |
|                                                |                                                                             |                      | +1                        | +3      | +3                           | +5      |
| 4.                                             | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | не менее                  |         | не менее                     |         |
|                                                |                                                                             |                      | 110                       | 105     | 120                          | 115     |
| 5.                                             | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м                               | количество попаданий | не менее                  |         | не менее                     |         |
|                                                |                                                                             |                      | 2                         | 1       | 3                            | 2       |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                             |                      |                           |         |                              |         |
| 1                                              | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения                | с                    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|                                                |                                                                             |                      | 10,0                      | 8,0     | 12,0                         | 10,0    |
| 2                                              | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке                  | количество раз       | не менее                  |         | не менее                     |         |
|                                                |                                                                             |                      | 2                         |         | 3                            |         |

**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                                                                  | Единица измерения | Норматив                                                                                                                              |                     |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|                                                |                                                                             |                   | мальчики/<br>юноши                                                                                                                    | девочки/<br>девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                             |                   |                                                                                                                                       |                     |
| 1.                                             | Бег на 60 м                                                                 | с                 | не более                                                                                                                              |                     |
|                                                |                                                                             |                   | 10,4                                                                                                                                  | 10,9                |
| 2.                                             | Бег на 1500 м                                                               | мин, с            | не более                                                                                                                              |                     |
|                                                |                                                                             |                   | 8.05                                                                                                                                  | 8.29                |
| 3.                                             | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее                                                                                                                              |                     |
|                                                |                                                                             |                   | 20                                                                                                                                    | 15                  |
| 4.                                             | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее                                                                                                                              |                     |
|                                                |                                                                             |                   | +5                                                                                                                                    | +6                  |
| 5.                                             | Челночный бег 3x10 м                                                        | с                 | не более                                                                                                                              |                     |
|                                                |                                                                             |                   | 8,7                                                                                                                                   | 9,1                 |
| 6.                                             | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее                                                                                                                              |                     |
|                                                |                                                                             |                   | 160                                                                                                                                   | 145                 |
| 7.                                             | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз    | не менее                                                                                                                              |                     |
|                                                |                                                                             |                   | 7                                                                                                                                     | -                   |
| 8.                                             | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз    | не менее                                                                                                                              |                     |
|                                                |                                                                             |                   | -                                                                                                                                     | 11                  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                             |                   |                                                                                                                                       |                     |
| 1.                                             | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | количество раз    | не менее                                                                                                                              |                     |
|                                                |                                                                             |                   | 6                                                                                                                                     | 4                   |
| 2.                                             | Прыжок в высоту с места                                                     | см                | не менее                                                                                                                              |                     |
|                                                |                                                                             |                   | 40                                                                                                                                    |                     |
| 3.                                             | Тройной прыжок с места                                                      | м                 | не менее                                                                                                                              |                     |
|                                                |                                                                             |                   | 5                                                                                                                                     |                     |
| 4.                                             | Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы                             | м                 | не менее                                                                                                                              |                     |
|                                                |                                                                             |                   | 5,2                                                                                                                                   |                     |
| 5.                                             | Бросок набивного мяча (3 кг) назад                                          | м                 | не менее                                                                                                                              |                     |
|                                                |                                                                             |                   | 6,0                                                                                                                                   |                     |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                             |                   |                                                                                                                                       |                     |
| 1.                                             | Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)               |                   | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |                     |
| 2.                                             | Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)            |                   | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                               |                     |

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

| п/п                                            | Упражнения                                                                  | Единица измерения | Норматив |         |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|---------|
|                                                |                                                                             |                   | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                             |                   |          |         |
| 1.                                             | Бег на 60 м                                                                 | с                 | не более |         |
|                                                |                                                                             |                   | 8,2      | 9,6     |
| 2.                                             | Бег на 2000 м                                                               | мин, с            | не более |         |
|                                                |                                                                             |                   | 8.10     | 10.0    |
| 3.                                             | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                   | 36       | 15      |
| 4.                                             | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                   | +11      | +15     |
| 5.                                             | Челночный бег 3x10 м                                                        | с                 | не более |         |
|                                                |                                                                             |                   | 7,2      | 8,0     |
| 6.                                             | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                   | 215      | 180     |
| 7.                                             | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз    | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                   | 49       | 43      |
| 8.                                             | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз    | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                   | 15       | -       |
| 9.                                             | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз    | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                   | -        | 20      |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                             |                   |          |         |
| 1.                                             | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | количество раз    | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                   | 15       | 8       |
| 2.                                             | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях                                | количество раз    | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                   | 20       |         |
| 3.                                             | Прыжок в высоту с места                                                     | см                | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                   | 47       |         |
| 4.                                             | Тройной прыжок с места                                                      | м                 | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                   | 6,0      |         |
| 5.                                             | Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы                             | м                 | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                   | 7,0      |         |
| 6.                                             | Бросок набивного мяча (3 кг) назад                                          | м                 | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                   | 6,3      |         |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                             |                   |          |         |
| 3.1.                                           | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                               |                   |          |         |

#### **4. Содержание программного материала.**

##### **Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба»**

#### **4.1. Организационно-педагогические условия реализации программы**

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» - это многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов и форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно с начинающими юными спортсменами. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если учебно-тренировочные нагрузки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям обучающегося. Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма обучающегося.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая учебно-тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

В программу включены вариативные предметные области, которые дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, получения ими дополнительных знаний, умений и навыков. Изучение вариативных предметных областей совмещается с изучением обязательных предметных областей.

В процессе всех лет обучения необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленности обучающихся и их физическим развитием.

Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный багаж умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств и функциональных возможностей организма.

С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема учебно-тренировочной нагрузки.

Необходимо учитывать особенности построения учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система учебно-тренировочной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет занятий юные спортсмены должны овладевать техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, повысить уровень моральных и волевых качеств.

#### **4.2. Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба»**

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

- 1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;
- 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

- 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
- 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

- 3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства);
- 3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
- 3.3. План по месяцам;
- 3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

## **Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.**

### **Программный материал учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки (НП)**

Задачами этапа **начальной подготовки** являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие;
- формирование интереса к спортивной борьбе;
- умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия;
- воспитание в спортсмене «бойцовского» характера;
- умение переносить болевые ощущения; развитие специфических качеств, необходимых в единоборстве; ознакомление с техническим арсеналом;
- воспитание моральных и волевых качеств; приобретение первого опыта участия в соревнованиях;
- выполнение нормативов юношеских разрядов;
- привитие любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни.

На этапе начальной подготовки при организации обучения большая часть времени отводится на игровые формы проведения упражнений при их общей направленности на развитие двигательных качеств и функциональных возможностей психической сферы обучающихся.

Спортивная подготовка по спортивной борьбе на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения большей частью направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники спортивной борьбы.

В соответствии с общими требованиями для спортивных школ определяются и основные задачи работы на каждом этапе подготовки.

*Основная направленность тренировки 1-го года занятий (НП-1)*– ознакомление с простейшими передвижениями и техническими приемами спортивной борьбы, повышение физической подготовленности обучающихся.

При организации занятий большую часть времени отводится игровым упражнениям при их общей направленности на развитие двигательных и психических качеств занимающихся и общеразвивающим упражнениям. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный настрой занимающихся, повышают мотивацию к занятиям и проявлению волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования бойцовских качеств.

#### Задачи базовой технической подготовки 1-го года занятий (НП-1):

- изучение основных бросков и сбивания в четырех направлениях, из правосторонней и левосторонней стойки, а также при разноименных взаимных стойках, из простейших захватов на ближней дистанции;

- выявление предрасположенности к определенной стойке в проекции на горизонтальную плоскость;
- обучение основным атакующим приемам при борьбе в партере (лёжа и на четвереньках) из всех исходных положений;
- освоить техники выполнения упражнений на мосту, уходов с моста, дожимания.

*Основная направленность тренировки 2-го и 3-го годов (НП-2, НП-3) – отработка и закрепление техники приемов раннее изученных, изучение и отработка основных технических приемов борьбы.*

Обучение основам вида спорта проводится в игровой форме, применяются упражнения для решения двигательных задач и повышения функциональных возможностей организма. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Они должны способствовать повышению функциональных возможностей организма, оказывать повышению общей работоспособности и развивать ряд физических качеств. Большинство упражнений из легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части тренировки.

Тренировочный процесс предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщение к занятиям. Начальное освоение основных приемов борьбы ведется с целью изучения их до уровня умений. Занятия по общей физической подготовке проводятся с учетом специфики борьбы. Воспитание умения соревноваться.

Задачи базовой расширенной технической подготовки 2-го года занятий (НП-2):

- закрепление техники бросков и сбиваний всех типов, классов и групп при разноименной и одноименной взаимной стойке, с простейшими захватами на ближней и средней дистанции;
- изучение основных видов защиты против бросков в положении противника на исходной и стартовой позиции;
- освоение приемов борьбы в партере (лёжа и на четвереньках), защитные и контратакующие действия;
- закрепление техники упражнений на мосту, уходов с моста, дожимания.

Задачи базовой технико-тактической подготовки 3-го года занятий:

- освоение простейших комбинаций без защит, из правосторонней и левосторонней стоек, при разноименных взаимных стойках;
- изучение ответных приемов после защит, встречных и обгонных приемов против основных атакующих движений;
- изучение комбинации приемов при борьбе в партере (лёжа и на четвереньках), защитные и контратакующие действия;
- освоение техники уходов с моста.

**Теоретическая подготовка:**

Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

Спортивная борьба в России.

Влияние занятий борьбой на строение и функций 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.

Правила соревнований по спортивной борьбе.

Планирование, организация и проведение соревнований.

Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

**Строевые и порядковые упражнения.** Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Рапорт.

Выполнение команд: «Становись», «Ровняйся», «Смирно», «Отставить», «Направо», «Налево», «Вольно», «Шагом марш», «Бегом марш», «Разойдись». Расчет группы: по порядку, на первый-второй, по три. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Движение: строевым шагом, обычным шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, с различными исходными положениями и движениями рук.

### **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.

### **Специальная физическая подготовка**

Акробатические упражнения.

Упражнения для укрепления мышц шеи.

Упражнения на мосту.

Упражнения в самостраховке.

Имитационные упражнения.

Упражнения с манекеном.

Упражнения с партнером.

### **Технико-тактическая подготовка**

*Приемы борьбы в партере:* перевороты скручиванием: переворот рычагом; переворот скручиванием захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом дальней руки сзади - сбоку.

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.

*Броски подворотом (бедро):* бросок подворотом захватом руки через плечо; бросок подворотом захватом руки под плечо; бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи.

*Броски поворотом (мельница):* бросок поворотом захватом руки на шее и туловища.

*Примерные комбинации приемов*

1. Перевод рывком за руку:

- а) перевод рывком за другую руку;
- б) бросок через спину захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом туловища;
- г) сбивание захватом руки двумя руками.

2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:

- а) перевод рывком за руку;
- а) сбивание захватом руки двумя руками;
- б) бросок поворотом захватом руки двумя руками;
- в) сбивание захватом туловища и руки.

Выполнение бросков, защиты, и контрприемов.

После проведения общей разминки, где уделяется время на аэробную работу для «разогревания» организма, с дальнейшей разминкой суставов и мышц тела, выделяется время на индивидуальную разминку, где обучающиеся выполняют специальные упражнения, задача которых подготовить организм к основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технико-тактические приемы, развивают специальные физические качества. Все это проходит с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности,

индивидуального подхода к обучающимся, что повышает эффективность тренировочного процесса.

Упражнения общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, в конце основной или в заключительной части тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты, специальной выносливости, взрывной силы мышц и т.д.) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности организма обучающегося.

### **Программный материал учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа (УТП)**

**Учебно-тренировочный этап** состоит из двух подэтапов - этапа начальной спортивной специализации (до 3-х лет обучения), этапа углубленной спортивной специализации (свыше 3-х лет обучения).

**Этап начальной спортивной специализации** формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической, специальной подготовке и технической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке и квалификационных требований.

*Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:*

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;
- овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе комплексной многоборной подготовки);
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

**Этап углубленной спортивной специализации** формируется из здоровых спортсменов-разрядников, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке и квалификационные требования.

*Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:*

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование в технике и тактике спортивной борьбы, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.

Общими задачами **учебно-тренировочного этапа** спортивной подготовки являются:

- дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности;
- развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств;
- изучение и совершенствование техники спортивной борьбы;
- приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях;
- выполнение нормативов взрослых и юношеских разрядов;
- прохождение судейской практики;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

**Содержание программы для учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки до трех лет обучения**

#### **Строевые и порядковые упражнения.**

Рапорт. Выполнение команд: «Становись», «Ровняйся», «Смирно», «Отставить», «Направо», «Налево», «Вольно», «Шагом марш», «Бегом марш», «Разойдись». Расчет группы: по порядку, на первый-второй, по три. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Движение: строевым шагом, обычным шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, с различными исходными положениями и движениями рук.

#### **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.

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

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

## **Технико-тактическая 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 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.

### **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.

### **Инструкторская и судейская практика**

Составление комплексов общеподготовительных 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 спортивной подготовки свыше трех лет обучения**

### **Строевые и порядковые упражнения.**

Рапорт. Выполнение команд: «Становись», «Ровняйся», «Смирно», «Отставить», «Направо», «Налево», «Вольно», «Шагом марш», «Бегом марш», «Разойдись». Расчет группы: по порядку, на первый-второй, по три. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Движение: строевым шагом, обычным шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, с различными исходными положениями и движениями рук.

### **Теоретическая подготовка**

Физическая культура и спорт в РФ. Спортивная борьба в России.

Влияние занятий борьбой на настроение 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.

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

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

**Технико-тактическая 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 наклоном 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 шею и туловища.

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

Контрпиемы.

### ***Примерные комбинации приемов.***

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

*Бросок подворотом захватом руки снизу 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.

**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.

**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; проведение подготовительной и заключительной частей урока; приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений или соревнований в младших группах).

Развитие организаторских способностей по подготовке и проведении соревнований в составе оргкомитета. Составление положения о соревнованиях. Оформление судейской документации. Изучения особенностей судейства соревнований по греко-римской борьбе. Освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушения правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

### **Упражнения для изучения и совершенствования технических действий.**

**Имитационные упражнения:** Упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация движения, атакующего при выполнении бросков через спину, прогибом или отдельных их частей). Упражнения с манекеном. Поднимание лежащего или стоящего манекена из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы групп мышц, необходимых при выполнении изучаемых или излюбленных приемов. Броски манекена через спину, прогибом, мельницей, наклоном без действий и с действиями ногами.

**Упражнения для развития скорости.** Общеразвивающие. гимнастические упражнения, выполняемые в быстром темпе. Пробегание коротких отрезков 5, 10, 30, 60, 100 м на время челночный бег; различные прыжки с разбега. Игра в баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей в нападении, полузащите в непродолжительные отрезки времени. Быстрая смена деятельности (выполнения упражнения) и внезапно подаваемым сигналам. Выполнение специальных упражнений борца, приемов на время. Вызов партнера на проведение приема и использование его движения для проведения приема, контрприема; комбинационная борьба до завершения ситуации. Ведение схватки с быстрым, легким партнером; с частой заменой партнеров; на демонстрацию технических действий

(«показательной»).

**Упражнения для развития силы.** Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивной мяч, гантели, гири, штанга, камни, бревна и др. предметы). Упражнения на гимнастических снарядах, настенных эспандерах, станке для развития физических качеств (типа АРЗ) на максимальное количество раз при одном подходе. Выполнение жима, толчка, рывка штанги, гири большого веса. Упражнения, игры в преодолении сопротивления партнера, переноске груза, партнера. Упражнения на мосту со штангой, гирями, партнером, сидящим на бедрах, груди. Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.

**Упражнения для развития ловкости.** Различные общеразвивающие упражнения на координацию движения, акробатические упражнения, упражнения на батуте, гимнастические упражнения в равновесии, опорных прыжках. Подвижные и спортивные игры, прыжки в воду; спуск с гор на лыжах и др. Выполнение сложных специальных упражнений борца на мосту, с манекеном, партнером; упражнений из необычных исходных положений; с включением неизвестных элементов приемов, защит, контрприемов и комбинаций.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения, выполняемые с большой амплитудой движения (маховые, пружинистые), то же с помощью партнера, с отягощением, гимнастической палкой, скакалкой. Акробатические упражнения: мост, фляг, перевороты, шпагат и др. Специальные упражнения борца: вставание со стойки на мост, движения на мосту, перевороты с моста, забегание вокруг головы; выполнение элементов переворотов перекатом, разгибанием в партере; бросков прогибом в стойке.

**Упражнения для развития выносливости.** Общеразвивающие и специальные упражнения борца, выполняемые в течение длительного времени, без снижения интенсивности. Многократное выполнение упражнений с отягощением, гимнастических упражнений в висах и упорах, лазаньи. Бег на средние (400-600 м) и длинные дистанции, кроссы 3-5 км, походы в горы. Лыжные гонки 5-10 км, преодоление подъемов. Игра в баскетбол, ручной мяч, регби, футбол, хоккей, водное поло и др. более длительное время. Многократное выполнение приемов с манекеном, партнером в высоком темпе. Ведение схватки со спрутами, с частой заменой партнеров, по формуле, превышающей соревновательную.

### **Рекомендации по планированию теоретической подготовки**

Под теоретической подготовкой борца следует понимать процесс формирования у спортсменов системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных научных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики спортивная борьба.

Теоретический материал распределяется на весь период подготовки спортсмена. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Обычно, теоретическая подготовка проводится тренером во время учебно-тренировочного занятия. Ее можно организовать в форме сообщения, беседы,

лекционного занятия, семинара.

Сообщение включает краткий обзор сведений по какому-либо вопросу, имеет незначительную продолжительность 3-5 минут. Рекомендуются для применения в учебно-тренировочном процессе.

Возможно также проведение занятий по теоретической подготовке в форме бесед. Беседа занимает 20-40 минут в зависимости от тематики. Для борцов старшего возраста могут проводиться лекции. Продолжительность лекции до 1 часа.

Содержание теоретической подготовки рекомендуется планировать заранее и проводить в соответствии с намеченным планом.

### Краткое содержание тем

*Физическая культура и спорт в России.* Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

*История развития спортивной борьбы (дисциплина: греко-римская борьба) за рубежом и в России.* Характеристика спортивной борьбы, ее место и значение в российской системе физического воспитания. История развития спортивной борьбы как вида спорта. Достижения борцов России на мировой арене. Итоги и анализ выступлений борцов на соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по спортивной борьбе в России. Организация федерации спортивная борьба.

*Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.* Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед борьбой.

*Влияние физических упражнений на организм спортсмена.* Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

*Гигиена, режим дня, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.* Понятие о личной гигиене и санитарии. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и употребления спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Общий режим дня спортсмена. Режим

труда и отдыха. Режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Фармакология. Антидопинговая профилактика. Её содержание и значение. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.

*Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.* Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий спортивная борьба: оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

*Основы тренировочного процесса.* Понятие о учебно-тренировочном процессе. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации учебно-тренировочного процесса. Характерные особенности периодов тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о учебно-тренировочной нагрузке. Основные средства учебно-тренировочного занятия. Методы учебно-тренировочного занятия. Значение учебно-тренировочных и контрольных схваток. Использование технических средств и тренажерных устройств. Особенности учебно-тренировочного занятия спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники борьбы.

*Техническая подготовка.* Основные сведения о технике борьбы, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники борьбы. Анализ техники изучаемых приемов борьбы. Методические приемы и средства обучения технике борьбы. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей схваток.

*Тактическая подготовка.* Основное содержание тактической подготовки. Стили борьбы и их особенности. Тактика борцов. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов борьбы. Способности, необходимые для успешного ведения борьбы. Анализ изучаемых тактических вариантов борьбы. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр

видеозаписей схваток.

*Физические качества и физическая подготовка.* Физические качества. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Значение общей физической подготовки для создания базовых условий успешной специализации. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Простейшие упражнения по освоению элементов техники.

*Спортивные соревнования.* Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Задачи и значение соревнований. Виды и характер соревнований. Изучение условий соревнований. Положение о проведении соревнований по спортивной борьбе на первенство края, района, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по спортивной борьбе. Правила ведения документации при проведении соревнований. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судья в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. Определение личных и командных результатов.

*Установка на борьбу и разбор результатов борьбы.* Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности борцов к борьбе. Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований.

Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей борьбы: место проведения соревнований, время встречи, примерные условия соревнований, предполагаемые противники (разряд, возраст, волевые качества противников, сильные и слабые стороны техники, возможная соревновательная нагрузка).

Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся обстановки. Отношение к указаниям тренера-преподавателя и умение выполнять тактические задания.

*Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.* Правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов. Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта. Антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты

официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

*Техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.* Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития физических качеств (силы, ловкости, быстроты выносливости). Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

### **Рекомендации по организации психологической подготовки**

Под психологической подготовкой спортсменов понимается организованный, управляемый процесс реализации их потенциальных психических возможностей в объективных результатах.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

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

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В широком смысле, тренировочная деятельность направлена на достижение и проявление высокой работоспособности - состояние тренированности.

Для реализации потенциальных возможностей в соревнованиях борцам необходимо соблюдать ряд требований:

- Соревноваться в разнообразных условиях (температура в зале, неблагоприятное судейство, моделировать противоборство в разных ситуациях), не поддаваться влиянию других людей (зрителей, тренеров соперников). Это расширяет границы потенциальных возможностей борцов и содействует адаптации их организма к эффективной деятельности в вероятностных и неожиданных условиях.
- Выполнять технико-тактические действия с высокой степенью эффективности (на фоне утомления, с неудобным соперником).
- Быстро и правильно оценивать соревновательную ситуацию, принимать тактические решения, перестраивать технику, приспосабливая ее к действиям соперника. У борцов условие переключаемости проявляется в том, чтобы заранее представлять себе возможные варианты развития ситуации.
- Самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения

(тревожность).

Успешность выступлений борцов в соревнованиях подкрепляется требованиями к их психофизической подготовленности. Борцу необходимо: знать свои резервы подготовленности, болевой порог (и предполагать его у соперника); уметь обращать силу соперника в свою пользу; просчитывать свои движения; сдерживать себя согласно правилам; контролировать эмоции.

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

а) Общая психологическая подготовка - в обобщенном виде представляет психологическую адаптацию борца к нагрузкам. Реализуется в двух направлениях.

Первое предполагает обучение борцов приемам, обеспечивающим психологическую готовность к деятельности в экстремальных условиях. К нему относятся способы саморегуляции эмоциональных состояний; концентрации и распределения внимания, мобилизации организма на проявление максимальных волевых и физических усилий.

Второе направление предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательного противоборства (безотносительно к конкретному соревнованию).

б) Специальная психологическая подготовка к соревнованиям направлена, прежде всего, на формирование готовности борца к эффективной соревновательной деятельности. Очень важно, чтобы планируемый борцом результат в данных соревнованиях соответствовал его подготовленности, иначе повысится значимость соревнований и усилится эмоциональная возбудимость.

в) Психологическая защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования является специальной системой стабилизации личности, направленной на возможное устранение до минимума чувства тревоги. Психологическую защиту обычно связывают с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности действий у борцов, т. е. в конечном итоге с проявлением их надежности. Подобные мероприятия в спортивной борьбе должны быть направлены на создание психологической защиты у борцов различного возраста против негативных воздействий, психически напряженных ситуаций.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с борцами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых

качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психологических особенностей борца, задач и направленности тренировочного занятия.

Специальная психологическая подготовка решает главную задачу: оптимизацию психического состояния борца в процессе подготовки к ответственному соревнованию. Сюда включается адаптация к различным (прогнозируемым) соревновательным ситуациям, оптимизация реактивности на воздействие условий соревновательной борьбы, устранение негативных проявлений личностных особенностей (повышенная тревожность, неконтролируемая агрессивность, эмоциональная возбудимость и т. д.), ориентация на социальные ценности, которые наиболее адекватны данному борцу, формирование «психических внутренних опор», оптимизация «сильных» сторон характера и темперамента.

На выбор конкретных средств и методов психической коррекции существенное влияние оказывают факторы времени, места соревнований, социально-психологического климата в команде, индивидуальных особенностей борца, а также лица, применяющего средства коррекции.

Оценки эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность борца. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки борца.

### **Планы применения восстановительных средств**

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировки и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировки и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для этапов совершенствования спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

### **Планы антидопинговых мероприятий**

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении.

Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире – Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ или непредоставление проб без уважительной причины после

получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб; - нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время внесоревновательного периода, включая непредоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов; - фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;

- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия. Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

Антидопинговые мероприятия в спортивной школе направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и преследует следующие цели:

- обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

При работе со спортсменами необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до спортсменов материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

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

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.

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».

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.

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

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.

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».

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

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы.**

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
  - наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
  - наличие раздевалок, душевых;
  - наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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;
  - обеспечение спортивной экипировкой;
  - 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.
-

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

Таблица № 14

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

| №<br>п/п                                                                     | Наименование                                       | Единица<br>измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки     |                               |                                                                        |                               |                                                        |                               |                                           |                               |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------|-------------------|---------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------|
|                                                                              |                                                    |                      |                   | Этап<br>начальной<br>подготовки |                               | Учебно-<br>тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) |                               | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства |                               | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |                               |
|                                                                              |                                                    |                      |                   | количество                      | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                                             | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                             | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                | срок<br>эксплуатации<br>(лет) |
| 1.                                                                           | Борцовки (обувь)                                   | пар                  | на обучающегося   | -                               | -                             | -                                                                      | -                             | 2                                                      | -                             | 2                                         | -                             |
| 2.                                                                           | Костюм ветрозащитный                               | штук                 | на обучающегося   | -                               | -                             | -                                                                      | -                             | 1                                                      | -                             | 1                                         | -                             |
| 3.                                                                           | Костюм разминочный                                 | штук                 | на обучающегося   | -                               | -                             | -                                                                      | -                             | 1                                                      | -                             | 1                                         | -                             |
| 4.                                                                           | Кроссовки для зала                                 | пар                  | на обучающегося   | -                               | -                             | -                                                                      | -                             | 1                                                      | -                             | 1                                         | -                             |
| 5.                                                                           | Кроссовки<br>легкоатлетические                     | пар                  | на обучающегося   | -                               | -                             | -                                                                      | -                             | 1                                                      | -                             | 1                                         | -                             |
| 6.                                                                           | Наколенники (фиксаторы<br>коленных суставов)       | комплект             | на обучающегося   | -                               | -                             | 1                                                                      | 1                             | 1                                                      | 1                             | 1                                         | 1                             |
| 7.                                                                           | Налокотники (фиксаторы<br>локтевых суставов)       | комплект             | на обучающегося   | -                               | -                             | 1                                                                      | 1                             | 1                                                      | 1                             | 1                                         | 1                             |
| 8.                                                                           | Трико борцовское                                   | штук                 | на обучающегося   | -                               | -                             | 1                                                                      | 1                             | 2                                                      | 1                             | 2                                         | 1                             |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион» |                                                    |                      |                   |                                 |                               |                                                                        |                               |                                                        |                               |                                           |                               |
| 9.                                                                           | Рашгارد синий и красный                            | комплект             | на обучающегося   | -                               | -                             | 1                                                                      | 1                             | 2                                                      | 1                             | 2                                         | 1                             |
| 10.                                                                          | Шорты                                              | штук                 | на обучающегося   | -                               | -                             | 1                                                                      | 1                             | 2                                                      | 1                             | 2                                         | 1                             |
| 11.                                                                          | Перчатки для спортивной<br>дисциплины «панкратион» | комплект             | на обучающегося   | -                               | -                             | 1                                                                      | 1                             | 2                                                      | 1                             | 2                                         | 1                             |

|                                                                                  |                                                                                               |          |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
|                                                                                  | вида спорта «спортивная борьба» (вес 7 унций)                                                 |          |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 12.                                                                              | Перчатки для спортивной дисциплины «панкратион» вида спорта «спортивная борьба» (вес 4 унции) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 13.                                                                              | Протектор-бандаж для паха                                                                     | штук     | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14.                                                                              | Протектор-бандаж на грудь (женский)                                                           | штук     | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15.                                                                              | Защитные накладки на голеностоп                                                               | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 16.                                                                              | Шлем боксерский                                                                               | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 17.                                                                              | Капа                                                                                          | штук     | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэпплинг»      |                                                                                               |          |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 18.                                                                              | Рашгارد красный и синий                                                                       | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 19.                                                                              | Шорты                                                                                         | штук     | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэпплинг - ги» |                                                                                               |          |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 20.                                                                              | Ги красный (кимоно)                                                                           | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 21.                                                                              | Ги синий (кимоно)                                                                             | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы**

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

В деятельности по реализации Программы в МБУДО СШ «Олимп» МО Мостовский район участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

**Минимальная укомплектованность** организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

- руководящие работники: директор, заместитель директора;
- педагогические работники: тренер-преподаватель по *виду спорта*;
- иные работники: инструктор-методист.

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).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации 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 N 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации.

Непрерывное профессиональное развитие тренеров-преподавателей – важнейший фактор обеспечения высокого качества образования. Непрерывный

характер профессионального развития может быть достигнут при условии непрерывного профессионального сопровождения, которое предусматривает:

- объективную оценку уровня профессиональной компетентности педагогов;
- своевременное выявление профессиональных дефицитов педагогов, содействие их осознанию и формированию соответствующих образовательных запросов;
- использование форм повышения квалификации, ориентированных на устранение профессиональных дефицитов, в т.ч. посредством разработки индивидуальных образовательных маршрутов и реализации индивидуальных образовательных программ профессионального развития;
- вовлечение педагогов в инновационную деятельность, способствующую формированию новых компетенций, готовности к деятельности в условиях изменений;
- поддержку деятельности педагогических сообществ, объединений, проектных групп, обеспечивающих условия для «горизонтального» обучения, открывающих возможности для самореализации в профессии, построения вертикальной либо горизонтальной карьеры.

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели МБУДО СШ «Олимп» МО Мостовский район **не реже одного раза в три года** проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

Информационное обеспечение деятельности Организации – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку по спортивной борьбе, рекомендовано:

- использование методических материалов и дневников тренера-преподавателя;
- посещение тренерских семинаров;
- посещение судейских семинаров;
- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации;
- просмотр и анализ выступлений ведущих гимнасток и спортсменок сборной команды страны;
- консультации с более опытными специалистами;
- в процессе обучения тренеры-преподаватели используют информационные Интернет-ресурсы (базы данных, информационные системы, обучающие образовательные ресурсы, электронные библиотеки), аудиовизуальные средства (видеофильмы).

Для лиц, проходящих спортивную подготовку по спортивной борьбе, рекомендовано:

- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации;
- просмотр и анализ выступлений ведущих гимнасток и спортсменок сборной

команды страны и региона;

- консультации с более опытными спортсменами;
- беседы с тренером-преподавателем.

**Список информационных, методических и учебных пособий:**

- 1) Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой/ Иванов А.А. — «Спорт», 2016 (pdf);
- 2) Психология спорта/ Ильин Е. П. — «Питер», 2008 (pdf);
- 3) Психология чемпионов. Мышление, приводящее к победе в спорте и жизни/ Б. Ротелла — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2015 (pdf);

**Интернет ресурсы:**

1. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>
2. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.пф/>
4. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
5. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края <https://kubansport.krasnodar.ru/>
6. Российское антидопинговое агентство «Русада» <http://www.rusada.ru/>
7. Федерация спортивной борьбы России. - URL: <https://wrestrus.ru/>
8. Методический раздел сайта ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <https://fcpsr.ru/cat/1/1/37;>
9. Сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/;](http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/)
10. Электронный ресурс «Спортивная Россия» <https://infosport.ru/> ;
11. Сайт для учителей физической культуры Физкультура [https://fizcultura.ucoz.ru/;](https://fizcultura.ucoz.ru/)
12. Научная электронная библиотека [http://www.elibrary.ru/;](http://www.elibrary.ru/)
13. Электронный ресурс «Российская Спортивная Энциклопедия» [https://libsport.ru/;](https://libsport.ru/)
14. Сайт «Я иду на урок физкультуры» (создан на основе материалов журнала «Спорт в школе» издательского дома «Первое сентября») [http://spo.1september.ru/urok/.](http://spo.1september.ru/urok/)

## 7. Список литературных источников

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12. 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
4. Приказ Министерства спорта России от 7 июля 2022 г. № 579 «Порядок разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 №1091 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной борьбе».
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 г. № 1221. «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».
8. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и юных спортсменов фак. (отделений) физ. воспитания пед. учеб.заведений. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
9. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского, А. З. Катулина. – М.: ФИС, 1968. – 584 с.
10. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А. П. Купцова. –М.: ФИС, 1978. – 424 с.
11. Спортивная борьба: Учеб.пособие для техн. и инст. физ. культ, (пед. фак.) / Под ред. Г. С.Туманяна. – М.: ФИС, 1985. – 144 с.
12. Алиханов И. И. Техника и тактика классичекой борьбы. – М.: ФиС, 1986. – 304 с.
13. Подлипаев Б.А,Грузных Г.М «Греко-римская борьба:примерная программа для детско-юношеских спортивных школ,специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ

- высшего спортивного мастерства» - М; «Советский спорт», 2004-546с.
14. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Основы методики обучения в спортивной борьбе.– М., 1986. – 36 с.
  15. Иваницкий А. В. Решающий поединок. – М.: ФиС, 1981. – 175 с.
  16. Крепчук И. Н., Рудницкий В. И. Специализированные подвижные игры-единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998. – 120 с.
  17. Ленц А. Н. Тактика в спортивной борьбе. – М.: ФиС, 1967. – 152 с.
  18. Медведь А. В., Кочурко Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. – Минск: Полымя, 1985. – 144 с.
  19. Миндияшвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по борьбе. – Красноярск: Изд-во КПКУ, 1995. – 213с.
  20. Миндияшвили Д. Г., Завьялов А. И. Система подготовки борцов международного класса. – Красноярск, 1996. – 102 с.
  21. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Метод. рекомендации. – М., 2000. – 32 с.
  22. Международные правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе. – М.: ФСБР, 1997. – 55 с.
  23. Пархоменко А. А., Подливаев Б. А., Шиян В. В. Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод, письмо. – М.: ВДФСО Профсоюзов, 1987. – 7 с.
  24. Пилюян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: ФИС, 1984. – 104 с.
  25. Пилюян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учеб. пособие. – Малаховка, 1999. – 99 с.
  26. Подливаев Б. А., Суколов Н. И. Пути совершенствования тренировочного процесса по спортивной борьбе: Метод. пособие. – М.: ФОН, 1997. – 39 с.
  27. Полиевский С. А., Подливаев Б. А., Григорьева О. В. Регулирование массы тела в единоборствах и биологически активные добавки (БАД): Метод. пособие. – М.: Принт-Центр, 2002. – 56 с.
  28. Савенков Г. И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб. пособие для преп. ИФК. – М., 2001. – 114 с.