

	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа села Кушнаренково муниципального района Кушнаренковский район Республики Башкортостан	ДОПС
		026 000 1 6 1 1 Я Спортивная борьба

Принята на заседании
педагогического совета
от « 05 » августа 2025 г.
Протокол № 1



«Утверждаю»
И.о. директора
МАУ ДО ДЮСШ с.Кушнаренково
Д.С. Бузанов
от « 05 » августа 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «спортивная борьба», утвержденного приказом Министерства
спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 г. № 1091

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – 4 года
- учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) – 3-4 года

Разработчики:

Садыков Р.Р. – тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ с.Кушнаренково

село Кушнаренково, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	3
1.1.	Наименование дисциплин	3
1.2.	Цель программы	4
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц проходящих спортивную подготовку	5
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3.	Виды (формы) обучения	7
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	11
2.5.	Календарный план воспитательной работы	13
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	21
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22
3.	Система контроля	25
4.	Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба»	29
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	45
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	46
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	46
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	50
7.	Информационно-методические условия реализации Программы	51
Приложение		
	Годовой учебно-тренировочный план	52
	Календарный план воспитательной работы	53
	Учебно-тематический план	58

1. Общие положения

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

Программа разработана Муниципальным автономным учреждением дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа села Кушнареново муниципального района Кушнареновский район Республики Башкортостан с учетом примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденной приказом Минспорта России от 14 декабря 2022 года № 1221, а также следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях" (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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".

- Приказ Министерства спорта РФ от 27 января 2023 г. №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

- Устав МАУ ДО ДЮСШ с.Кушнаренково

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

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) Этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

«Спортивная борьба» – это один из древнейших видов спорта, единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. В отличие от единоборств, в которых разрешена ударная техника, в борьбе схватка проводится не только в стойке, но и в партере (когда один из борцов стоит на коленях, лежит на груди, на боку и т.д.). Цель борцовского поединка – заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Если за время схватки никому из соперников сделать это не удастся, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы.

Греко-римская борьба – европейский вид борьбы, в котором спортсмен посредством определенного арсенала технических действий (приемов) пытается вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к коврику. 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, возрожденный вид греко-римской борьбы сформировался во Франции в первой половине XIX века, отсюда и его название до середины XX века.

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.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих

спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 1 с учетом приложения № 1 к ФССП. В таблице 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	8

При комплектовании учебно-тренировочных групп:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядным нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «спортивная борьба»;
- возможен перевод обучающихся из других Организаций;
- максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 1.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Объем Программы указан в таблице 2

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и года спортивной подготовки
------------------	------------------------------------

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

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации программы применяют групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: теоретические и практические занятия, учебно-тренировочные занятия, соревнования, инструкторская и судейская практика, тренировочные занятия в спортивных лагерях, учебно-тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия, самостоятельная работа.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведенных игр, разбора соревнований известных команд.

Практические занятия также разнообразны по своей форме - это учебно-тренировочные игры со сверстниками и с руководителем, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные учебно-тренировочные, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный.
4. Метод круговой тренировки.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

3) - обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качества подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных

мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных занятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, Федеральной территории «Сириус»	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и	-	14

	(или) специальной физической подготовке		
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам			
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год, с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода, с учетом углубленного медицинского обследования

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

Спортивное соревнование

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

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;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию спортивных соревнований;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных

мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 4

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Работа по индивидуальным планам

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

Годовой учебно-тренировочный план (приложение № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки приведено в таблице 5.

Таблица № 5

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До тех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-61	43-47	36-39
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-20	16-20	18-21
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5
4.	Техническая подготовка (%)	5-6	6-8	10-14	15-18
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-14	12-16	17-21	17-20
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-3
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	2-4	4-6	4-6

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебного-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

При проведении более одного учебного-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.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся,

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут),

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Важным условием успешной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности обучающегося.

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких морально-волевых качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности, трудолюбия, патриотизма.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно физкультурно-спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности обучающихся должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств

Основную воспитательную работу должен выполнять тренер-преподаватель, который не должен ограничивать свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время учебных занятий и соревнований.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил на занятиях и участие в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением учебных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе занятий важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение обучающимися специальными знаниями во всех предметных областях. В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать учебный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающегося-выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе обучающиеся развиваются всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Тренер-преподаватель в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить свое место в

воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера-преподавателя на спортсменов становится все больше и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества педагога, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании личностных качеств обучающихся.

Основными направлениями в воспитательной деятельности должны стать:

- государственно-патриотическое воспитание (формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам: патриотизм, верность Отечеству);

- нравственное воспитание (формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения, вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);

- воспитание профессиональных качеств (волевых, физических);

- воспитание толерантного отношения (воспитывает уважение к обучающимся других национальностей);

- социально-этическое и правовое воспитание (формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека, воспитание законопослушности);

- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности процесс. Вся деятельность педагога, и в ходе учебных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях — это все есть воспитательная работа.

В работе с обучающимися, должен применяться широкий круг средств и методов воспитания.

В качестве средств используются наглядные пособия, общественно-полезный труд, общественная деятельность, учебные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, лекции, беседы, мастер-классы с известными российскими и иностранными спортсменами и тренерами, организуется посещение музеев спортивной славы, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, кинофильмов на спортивную тему, произведений искусств, анкетирование, опрос обучающихся и членов их семей.

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

Важнейшим фактором воспитания обучающихся, условием формирования личности, является коллектив. Обучающиеся выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве

инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Календарный план воспитательной работы (приложение № 2 к Программе).

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

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

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия: проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка местонахождения, предоставления информации о местонахождении.

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

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

План антидопинговых мероприятий приведен в таблице №6.

Таблица №6

План антидопинговых мероприятий

Этап подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год

	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	7.Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений	Ответственный за антидопинговое	1-2 раза в год

		антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	обеспечение в регионе РУСАДА	
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая

программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшей стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Важным разделом Программы является инструкторская и судейская практика в подготовке спортсмена. Данная деятельность предусмотрена в программном материале, начиная с УТЭ подготовки спортсмена.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде;
- уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- уметь вести протокол хода;
- участвовать в судействе учебных схваток совместно с тренером-преподавателем;
- судейство учебных схваток в поле самостоятельно;
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;
- уметь судить игры в качестве судьи в поле.

План инструкторской и судейской практики приведен в таблице №7

Таблица №7

Примерный план инструкторской и судейской практики

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Инструкторская практика:			
1.	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект
2.	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
Судейская практика:			
1.	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы

2.	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно- тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный судья»
----	----------------------	----------------	---

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

При любой форме физкультурно-оздоровительной работы очень важен систематический медицинский контроль. Изначально лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию только при наличии документов (справка допуска к занятиям, результаты медосмотра), подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения тренировок и спортивных соревнований, одежды и обуви;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль питания спортсменов и использования ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена. Плановая диспансеризация проводится с учетом этапа подготовки в сроки, установленные приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н;

- на ЭНП и УТЭ 1 раз в 12 месяцев;

Внеплановое дополнительное исследование или консультация специалистов проводится по показаниям или по необходимости, используется после выявления различных патологических состояний у спортсмена, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок спортсменом и определения возможности его участия в спортивном соревновании.

Цель медико-биологического двигательного режима, контроля: определение рационального соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям обучающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов.

Задачи медико-биологического контроля:

- определение показаний и противопоказаний к занятиям борьбой;
- обоснование рациональных режимов учебно-тренировочного процесса;
- систематическое наблюдение за физическим и психоэмоциональным состоянием;
- обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;
- санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий;
- медицинское обеспечение соревнований;
- санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий волейболом, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.;
- ведение медицинской документации.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Невозможно без поддержания или повышения должного уровня работоспособности спортсмена сохранить непрерывность и эффективность учебно-тренировочного процесса. Поэтому в современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, которые следует применять систематически и направленно. Подбор восстановительных средств следует формировать с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных (возрастных) особенностей спортсменов.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств приведен в таблице № 8.

Таблица №8

План применения восстановительных средств и мероприятий

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к соревнованиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к соревнованиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная борьба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Спортивная борьба» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах №9, №10:

Таблица №9

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						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	8,6	9,1
1.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			11	10	12	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	95	87
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, (дистанция – 5 м)	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	

Таблица №10

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
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 / юноши	девочки / девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.6.			не менее	

	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	33	28
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
2.3.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,0	
			40	35
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»»		
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Для проведения контрольных испытаний и экзаменов выделяются часы, распределение которых осуществляется таким образом, чтобы контроль подготовленности осуществлялся в начале и конце учебного года, на наиболее ответственных этапах подготовки. Испытания проводятся в виде соревнований несколько дней.

Особое внимание обращается на соблюдение процедуры приема контрольных испытаний.

На основании данных контроля решается вопрос об уровне подготовленности обучающихся и комплектовании групп по годам обучения.

4. Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба», состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки излагается последовательно от этапа начальной подготовки до тренировочного этапа.

Тренер-преподаватель имеет право самостоятельно распределять часы по темам в пределах установленного времени. Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого учебно - тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного этапа многолетней подготовки и определенного периода годичного цикла.

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту «спортивная борьба» 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 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

4.1. Этап начальной подготовки

Теоретическая подготовка.

1. История возникновения вида спорта и его развитие. Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о физической культуре и спорте. Формы

физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

4. Закаливание организма. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

8. Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

9. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Общая и специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Понятия «Упражнение и система упражнений». Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными легкоатлетами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

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

Ходьба: Обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

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

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

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

Упражнения без предметов: Упражнения для рук и плечевого пояса: Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену), подтягивание на перекладине до касания затылком, подтягивание с удержанием угла в тазобедренном суставе, ноги прямые носки оттянуты, лазания по канату без помощи ног, лазание по канату с удержанием угла и прямыми ногами, отжимание в упоре на параллельных брусьях, отжимания в упоре лежа, ноги на скамейке на гимнастической стенке разной высоты, отжимания в упоре на руках, ноги вверх, касаются вертикальной стены., отягощения – гантели, гиря – в опущенных вниз руках хватом снизу, сгибание рук с одновременным подниманием плеч,

отягощения в опущенных вниз руках, сгибая руки поднять отягощения до уровня подбородка (протяжка), то же с резиновым жгутом.

Упражнения для туловища: Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания, лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педальное); наклоны с отягощением (у шеи, на плечах, на груди) спина прогнута; разгибание туловища, лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны; то же в сочетании с фиксацией полного разгиба шеи в течение 3-5 сек.; вырывание отягощения (гантель, блин от штанги) вверх на выпрямленные руки из и.п. стоя на параллельных скамейках, спина прогнута; сгибание туловища в сочетании с поворотами лежа на наклонной скамейке головой вниз, руки за головой; сгибание прямых ног, лежа на наклонной скамейке головой вверх; сгибание прямых ног в висе на гимнастической стенке до хвата руками; и.п. лежа живот на гимнастическом коне, взявшись руками за рейку гимнастической стенки, ноги опущены вниз, поднимание и опускание прямых ног, прогибаясь в пояснице; отягощение в опущенных вниз руках, круговые движения туловища с одновременным подъемом отягощения вверх, гантели в выпрямленных в стороны руках, ноги на ширине плеч, повороты туловища в стороны; то же сидя на скамейке, подъем из партера равного веса захватом туловища сзади.

Упражнения для ног: В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух ногах и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах, прыжки через препятствия боком, прыжки в полуприседе и глубоком приседе, продвижение вперед прыжками боком через гимнастическую скамейку, стоя на одной ноге, прыжки в глубину, напрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой 40-60 см., приседание с отягощением в сочетании с выпрыгиванием из полного приседа, приседание в широком выпаде, приседание с отягощением в выпрямленных руках сзади.

Упражнения на расслабление: Из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах

туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивание, встряхивания другой ноги; из основной стойки ноги врозь, руки вверх, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.

Дыхательные упражнения: Синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой вдох в секунду); повороты головы влево вправо с одновременным вдохом; движение головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч с ладонями и одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлениями; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с одновременным вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороту туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения для комплексного развития силы: Игры в блокирующие захваты и упоры; игры в теснения; игры в перетягивания; игры за овладения обусловленным предметом; игра с прорывом через строй из круга.

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

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

Упражнения на гимнастических снарядах: На гимнастической скамейке: Упражнения на равновесие — стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различные направления, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верх (на скамейке,

поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднятие и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине, садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п. сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине, на наклонной скамейке вверх, держась руками за скамейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднятие скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне, по одному, боком к скамейке) и др.

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

«Техническая подготовка»

Раздел содержит сведения по техническим аспектам обучения греко-римской борьбе: перевороты, захваты, приемы в стойке, перевороты скручиванием, перевороты забеганием, броски и сбивания, технику и тактику защиты и нападения.

1-3 год обучения. Приемы борьбы в партере.

Перевороты скручиванием:

Переворот рычагом

Защита: а) не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу; б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы: а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо; б) сбивание захватом туловища; в) сбивание захватом одноименного плеча; г) переворот выседом захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку:

Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы: а) переворот за себя захватом одноименного плеча; б) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади - сбоку

Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) освободить захваченную руку предплечья свободной руки; в) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом).

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Перевороты забеганием:

Переворот забеганием захватом шеи из -под плеча:

Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) выставить ногу в сторону переворота; в) прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрприемы: а) выход навверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Переворот забеганием с ключом и предплечьем на плече (на шее):

Защита: а) лечь на бок спиной к атакующему и упереться рукой в ковер; б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контрприемы: а) выход навверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) сбивание захватом руки через плечо.

Перевороты переходом:

Переворот переходом с ключом и захватом подбородка другого плеча

Защиты: а) не дать перевести себя на живот; б) лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) выход навверх выседом; в) переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

Захваты руки на «КЛЮЧ»:

Одной рукой сзади: Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

Двумя руками сзади: Защита: выставляя соединенные в «крючок» руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

Одной рукой спереди: Защита: выпрямить захватываемую руку и, упираясь ею в соперника, отходить от него вправо, мешая зайти назад.

Двумя руками сбоку: Защита: выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону.

С упором головой в плечо: Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

Толчком противника в сторону: Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

Рывком за плечи: Защита: в момент рынка за плечи выставить руки вперед.

С помощью рычага ближней руки: Защита: выпрямляя захватываемую левую руку, толкнуть соперника левым боком в сторону от себя.

Способы сбивания противника на живот:

1) атакующий, удерживая левую руку партнера на ключе, а правой рукой туловище сверху, притягивает его на себя и делает ложный толчок в его правую руку, выставленную в упор, после чего толчком ногами (особенно правой) и рынком руками вперед - влево (в сторону плеча захваченной руки) сбивает противника на живот или на левый бок;

2) из того же И.П, атакующий, переводя левую ногу со ступни на колено, перекрывает одноименное колено партнера и рынком руками влево - вперед сбивает его на живот.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ:

а) выставляя ногу, одноименную захваченной руке, вперед на колено. б) выставляя ближнюю ногу, находящуюся между ног атакующего, вперед и в его сторону, повернуться к противнику грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Контрприемы при захвате руки на ключ: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) переворот в сторону захватом руки за запястье.

Приемы борьбы в стойке: Переводы рывком

Перевод рывком за руку: Защиты: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку. Контрприемы: а) перевод рынком за руку; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок подворотом захватом запястья.

Перевод рынком захватом шеи с плечом сверху: Защита: подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки. Контрприемы: а) вертушка захватом руки снизу; б) перевод рынком захватом туловища; в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловище; г) бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища; д) скручивание захватом руки под плечо.

Переводы нырком:

Перевод нырком захватом шеи и туловища Защита захватить разноименную руку атакующего за плечо; переноса руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху; б) бросок захватом руки под плечо; в) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу; г) бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Переводы вращением (вертушка):

Перевод вращением захватом руки сверху Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприемы: а) перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу; б) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

Броски подворотом (бедро): Бросок подворотом захватом руки через плечо: Защиты: а) приседая, упереться свободной рукой в поясницу атакующего; б) приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

Контрприемы: а) перевод рынком за руку; б) перевод захватом туловища с рукой сзади; в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сзади.

Бросок подворотом захватом руки под плечо: Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади. Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шея: Защиты: а) приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или упереться свободной рукой в его поясницу; б) приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади (сбоку).

Контрприемы: а) сбивание захватом руки и шеи; б) бросок прогибом захватом туловища (с рукой) сзади (сбоку); в) перевод захватом туловища сзади.

Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища: Защита: отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху. Контрприемы: а) перевод рынком захватом шеи с плечом сверху; б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху; в) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Примерные комбинации приемов

1. Перевод рывком за руку:

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

4 год обучения: Приемы борьбы в партере:

Переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу: Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить ногу на ступню в сторону переворота. Контрпиемы: переворот за себя захватом одноименного плеча.

Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча: Защита: а) прижать голову к плечу; б) отклоняя голову назад, отставить ногу между ног атакующего. Контрпиемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) выход наверх выседом; в) выход наверх из-под руки атакующего.

Перевороты забеганием: Переворот забеганием захватом шеи из-под плеч: Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) поднимая голову и прижимая плечи к себе, лечь на живот и разорвать захват. Контрпиемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот через себя выседом захватом руки под плечо.

Перевороты перекатом: Переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу: Защита: а) не давая захватить шею, прижать руку к себе; б) выставить дальнюю ногу вперед в сторону и повернуться грудью к атакующему. Контрпиемы: а) переворот за себя захватом одноименного плеча; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты прогибом Переворот прогибом с ключом и захватом другой руки снизу: Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему, и выставить вперед захватываемую руку под плечо. Контрпиемы: а) бросок подворотом захватом запястья; б) накрывание выседом захватом запястья и туловища.

Переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу: Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему. Контрпиемы: а) переворот за себя захватом одноименного плеча; б) накрывание отставлением ноги назад захватом руки и туловища.

Перевороты накатом Переворот накатом (накат) захватом туловища с рукой: Защита: а) выставить захватываемую руку вперед – в сторону; б) прижаться тазом и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону поворота. Контрпиемы: а) бросок подворотом захватом запястья; б) накрывание отбрасыванием ноги за атакующего.

Примерные комбинации приемов:

Переворот скручиванием захватом рук сбоку: а) переворот рычагом; б) переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи; в) переворот обратным захватом туловища; г) переворот захватом шеи и туловища снизу.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри: а) переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; б) переворот забеганием захватом шеи из-под и предплечья дальней руки изнутри; в)

переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку; г) переворот обратным захватом туловища.

Переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу. а) переворот обратным захватом туловища; б) бросок прогибом обратным захватом туловища; в) переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку; г) переворот захватом рук сбоку.

Переворот накатом захватом туловища: а) переворот накатом захватом туловища в другую сторону; б) бросок прогибом захватом туловища сзади.

Приемы борьбы в стойке:

Переводы рывком:

Перевод рынком захватом одноименного запястья и туловища: Защита: зашагивая, повернуться грудью к атакующему и захватить его разноименную руку. Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.

Переводы нырком Перевод нырком захватом туловища с дальней рукой: Защита: отходя от атакующего и поворачиваясь к нему грудью, захватить свободной рукой его плечо. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) накрывание выседом захватом руки под плечо.

Перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу: Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу.

Броски подворотом (бедро) Бросок подворотом захватом шеи с плечом: Защиты: а) приседая, захватить руку атакующего сверху за плечо; б) отходя от партнера, опустить голову вниз и упереться рукой в его предплечье; в) приседая, отклониться назад и захватить сзади туловище с рукой атакующего. Контрприемы: а) сбивание захватом шеи с плечом; б) бросок прогибом захватом шеи с плечом; в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

Бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища: Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сбоку (сзади). Контрприемы: а) сбивание захватом руки и туловища; б) перевод захватом туловища с рукой (сзади); в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку (сзади); г) бросок прогибом захватом рук сверху.

Броски наклоном Бросок наклоном захватом туловища с рукой: Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и оттянуться назад – вниз. Контрприемы: а) бедро захватом руки через плечо; б) бросок прогибом захватом руки.

Броски поворотом (мельницы): Бросок поворотом захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой за запястье, разноименной за плечо снаружи): Защита: отставить ногу, ближнюю и атакующую, назад и захватить шею с плечом сверху. Контрприемы: а) перевод захватом шеи с плечом сверху; б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.

Бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча: Защита: выпрямляясь, освободиться от захвата. Контрприем: бросок прогибом захватом одноименного плеча и туловища сверху.

Сваливание сбиванием (сбивания):

Сбивания захватом руки двумя руками: Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприемы: а) перевод рынком за руку; б) бросок прогибом захватом руки снизу. *Сбивание захватом туловища:* Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки и шеи; б) бросок прогибом захватом рук сверху.

Примерные комбинации приемов: *Перевод рывком за руку:* а) сбивание захватом туловища с рукой; б) бросок прогибом захватом туловища с рукой; в) бросок наклоном захватом туловища с рукой; г) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку; д) сбивание захватом туловища; е) бросок прогибом захватом туловища.

Перевод нырком захватом шеи и туловища: а) бросок подворотом захватом руки сверху и шеи; б) бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; в) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Перевод вращением захватом руки сверху: а) сбивание захватом туловища; б) сбивание захватом туловища и рукой; в) бросок прогибом захватом туловища; г) бросок прогибом захватом туловища с рукой; д) перевод захватом туловища; е) бросок наклоном захватом туловища; ж) бросок наклоном захватом туловища с рукой; з) бросок через спину захватом руки через плечо.

Игровые комплексы

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью различного игрового материала. Игры-задания позволяют на хорошем эмоциональном фоне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой: взаиморасположений; дистанций; захватов, упоров, освобождений от них; способов, ритма и направления передвижений; комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

Разновидности игр для развития и формирования техники и тактики борцов: игры в касания; игры в блокирующие захваты; игры в атакующие захваты; игры в теснения; игры в дебюты; игры в перетягивание; игры за овладение обусловленным предметом и др. в Исползование игр в борьбе наряду с комплексным развитием техники и тактики позволяет конструировать дальнейшем соревновательному поединку.

4.2. Учебно-тренировочный этап

Теоретическая подготовка.

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

2. История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

3. Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

4. Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

7. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

9. Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

«Общая и специальная физическая подготовка»:

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

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

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

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

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

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверх,

перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

Техническая подготовка.

1-2 год обучения: Приемы борьбы в партере:

Перевороты скручиванием

Переворот скручиванием захватом разноименной руки спереди – снизу (обратный ключ): Захваты: а) прижать захватываемую руку к своему туловищу; б) лечь на одноименный с захватываемой рукой бок и упереться гой в ковер. Контрприемы: а) выход навверх выседом; б) сбивание в сторону переворота; в) скручивание захватом руки и шеи.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри: Защиты: а) прижимая руку к себе, лечь на бок спиной к атакующему и упереться свободной рукой и ногой в ковер; б) упираясь рукой и ногой в ковер, поднять голову и через высед повернуться в сторону атакующего. Контрприем: переворот через себя захватом шеи.

Переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку: Защиты: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) отставить ногу, ближнюю к атакующему, назад – в сторону и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо; б) сбивание захватом туловища.

Переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи: Защиты: а) отвести дальнюю руку в сторону, ближнюю прижать к своему туловищу (не дать атакующему осуществить захват); б) прижать к себе руку, ближнюю к противнику, упереться ногой в сторону переворота. Контрприемы: а) сбивание захватом туловища; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу: Защиты: а) отвести дальнюю руку в сторону и повернуться грудью к атакующему; б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему, встать в стойку. Контрприемы: а) выход навверх переворотом; б) переворот за себя захватом одноименного плеча.

Переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка: Защиты: а) отвести руку в сторону; б) отставить ногу за атакующего и захватить предплечье одноименной руки на шее; Контрпиемы: переворот через себя захватом шеи.

Перевороты скручиванием за себя захватом сбоку одноименного предплечья снизу подбородка: Защиты: а) отвести руку вперед – в сторону; б) отставить ногу за атакующего; Контрпиемы: накрывание отбрасыванием ног назад. Переворот скручиванием обратным захватом туловища: Защиты: а) прижать к дальнему бедру туловище; б) упереться рукой и ногой в сторону переворота; Контрпиемы: выход на верх выседом захватом разноименного запястья.

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из под плеча и предплечья дальней руки изнутри: Защиты: а) выставить вперед захватываемую за предплечье руку; б) лечь на бок спиной к атакующему Контрпиемы: переворот через себя выседом руки под плечо.

Переворот забеганием захватом запястья и головы: Защиты: а) прижать к себе захватываемую руку и отойти от атакующего; б) упираясь свободной рукой в ковер, перейти в положение высокого партера.

Перевороты забеганием

Переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри: Защиты: а) выставить захватываемую за предплечье руку; б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, перейти в высокий партер. Контрпиемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) переворот через себя захватом руки через плечо.

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом: Защиты: а) не дать захватить шею, прижать голову к своему плечу; б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, поднимая голову вверх, прижать его руку к своему туловищу; в) освободиться от захвата выседом Контрпиемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) переворот через себя захватом руки через плечо и шею.

Перевороты перекатом

Переворот перекатом обратным захватом туловища: Защиты: а) прижать свое туловище к дальнему бедру; б) лечь на бок грудью к атакующему и, захватить его запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от атакующего. Контрпиемы: а) выход наверх выседом захватом разноименного запястья; б) переворот через себя выседом захватом запястья; в) накрывание отбрасыванием.

Переворот перекатом захватом туловища спереди: Защиты: а) выставить захватываемую за предплечье руку; б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, перейти в высокий партер Контрпиемы: а)

бросок подворотом захватом руки через плечо; б) переворот через себя захватом руки через плечо.

Переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху: Защиты: а) упираясь руками в ковер и поднимая голову вверх, прижаться тазом к ковра; Контрприемы: а) бросок подворотом захватом запястья; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты прогибом

Переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча: Защиты: а) отставить ногу, находящуюся ближе к атакующему. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план приведен в приложении № 3 к Программе

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 участие 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.

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):

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала или специализированного места 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).

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (согласно приложению № 10 к ФССП), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем (таблица №11).

обеспечение спортивной экипировкой (согласно приложению №11 к ФССП), а также иной спортивной экипировки, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей

дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем (таблица №12).

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно.

обеспечение обучающихся питание и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

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

Таблица №11

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Ковер борцовский (12х12 м)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Весы до 200 кг	штук	на тренировочный спортивный зал	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на тренажерный зал	3
4.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	на тренажерный зал	1
5.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
6.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	18
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
8.	Помост тяжелоатлетический	штук	на тренажерный зал	1
9.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	10
10.	Скамья гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
11.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	на тренажерный зал	1
12.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	5
13.	Турник навесной на гимнастическую стенку (шведскую стенку)	штук	на тренировочный спортивный зал	3
14.	Урна-плевательница	штук	на тренировочный спортивный зал	1
15.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	на тренажерный зал	1
16.	Эспандер плечевой резиновый	штук	на тренажерный зал	10

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

тренажерный зал – Тренажерный зал или специализированное место для размещения тренажеров.

Таблица №12

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Количество	Срок эксплуатаци и (лет)	Количество	Срок эксплуатаци и (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Трико борцовское (красное, синее)	штук	на обучающегося	-	-	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «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 лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, 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:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

7. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список литературных источников:

1. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов: учебное пособие. Физкультура и спорт. Москва. 2010.
2. Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах. Физкультура и спорт. Москва. 2008.
3. Иванов И.И. Повышение надежности соревновательной деятельности высококвали – фицированных борцов греко-римского стиля. //Дис... канд. пед. наук. – Краснодар, 2002. – 173 с.
4. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отделений) физ. воспитания пед. учеб. заведений - М.: Просвещение, 1993.
5. Кузнецов А.С. Правила соревнований по греко-римской борьбе и их толкование. Москва. 2012.
6. Крупник Е.Я., Щербакова В.Л. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие. Физкультура и спорт. Москва. 2014.
7. Лях В.И. Сензитивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте. // Теория и пр. физ. культ., 1990, № 3. – 15–18.
8. Подливаев Б.А., Грузных Г.М. Д.Г. Программа. Борьба греко-римская. Для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. М.: Советский спорт, 2004
9. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика. Москва. 2013.
10. Юшков О.П., Шпанов В.И. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. М.:МГИУ, 2001.

Список литературных источников, рекомендуемых обучающимся при реализации Программы:

1. Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений// Теория и практика физкультуры, 1996. 50
2. Крупник Е.Я., Щербакова В.Л. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие. Физкультура и спорт. Москва. 2014.
3. Кузнецов А.С. Правила соревнований по греко-римской борьбе и их толкование. Москва. 2012.
4. Нестеровский Д.И. Теория и методика обучения «Академия» Москва, 2008.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
		Недельная нагрузка в часах								
		6	6	8	8	10	10	12	12	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2				3				
		Наполняемость групп (человек)								
		10				8				
1.	Общая физическая подготовка	191	191	239	239	232	232	278	228	268
2.	Специальная физическая подготовка	52	52	74	74	92	92	116	122	140
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	12	12	16	22	32
4.	Техническая подготовка	18	18	30	30	59	59	72	102	122
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	41	41	58	58	93	93	109	112	124
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	10	10	10	10	14
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	10	15	15	22	22	23	28	28
Общее количество часов в год		312	312	416	416	520	520	624	624	728

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.Профориентационная деятельность			
1.1.	Мероприятия по агитационно-пропагандистской работе	Веселые старты. Эстафеты и конкурсы в дошкольных учреждениях и начальной школе	В течение года
1.2.	Мероприятия по набору обучающихся	Дни открытых дверей	В течение года
1.3.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - изучение правил проведения соревнований.	В течение года
1.4.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;	В течение года

		- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - умение замечать нарушения техники безопасности, тактично делать замечания спортсменам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям; - умение находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять; - умение проводить различные части разминки (учебно-тренировочного занятия) со спортсменами.	
2.3.Здоровьесбережение			
2.1.	Контроль за соблюдением режима дня занимающимися	Дневник самоконтроля	Весь период
2.2	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.3.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:	Весь период

		- 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).	
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
3.3.	Беседы и дискуссии по нравственному воспитанию	Встречи с знаменитыми выпускниками спортшколы.	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Выставки, конкурсы	Конкурс рисунков, поделок «Спорт – норма жизни».	Весь период
4.2.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов и т.д.	В течение года
4.3.	Досуговые программы с детьми в каникулярное время	Посещения выставок, кино, цирка и др.	На каникулах

4.4.	Работа с родителями, законными представителями	1. Родительские собрания. 2. Индивидуальные консультации с родителями. 3. Открытые занятия. 4. Публичные вручения благодарственных писем родителям спортсменов. 5. Привлечение родителей к участию в мероприятиях.	Весь период
------	--	--	-------------

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/108	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.