

**Управление физической культуры и спорта  
администрации города Лангепаса**

**Лангепасского городского муниципального автономного учреждения  
дополнительного образования Спортивная школа «Академия спорта»  
(ЛГ МАУДО СШ «Академия спорта»)**

Рассмотрено  
на заседании педагогического совета  
ЛГ МАУДО СШ «Академия спорта»  
Протокол № 1 от 23.06.2023



УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора ЛГ МАУДО СШ  
«Академия спорта»  
С.В. Медведев  
№ 332 от 23.06.2023

## **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 №1221 в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 №1091*

| Этап спортивной подготовки                                | Продолжительность этапов (в годах) |
|---|------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 4                                  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-4                                |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается                  |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | не ограничивается                  |

г. Лангепас, 2023

| ОГЛАВЛЕНИЕ                           |   |    |
|--------------------------------------|---|----|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА                |   | 2  |
| I.                                   | 1, 2 Общие положения  | 5  |
| II.                                  | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                 | 6  |
|                                      | 3, 4, 5 Сроки, объемы, виды (формы) обучения  | 7  |
|                                      | 6 Годовой учебно-тренировочный план   | 8  |
|                                      | 7 Календарный план воспитательной работы  | 11 |
|                                      | 8 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним            | 11 |
|                                      | 9 Планы инструкторской и судейской практики   | 11 |
|                                      | 10 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 12 |
| III.                                 | Система контроля  | 15 |
| IV.                                  | Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)                                      | 21 |
| V.                                   | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам           | 28 |
| VI.                                  | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки             | 29 |
| ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ |   | 33 |

## **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»**

### **Пояснительная записка**

Настоящая программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» разработана в соответствии с федеральными законами: от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации, Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» от 24.11.2022г. №1073, Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» от 14.12.2022г. №1221, нормативных документов Федерального органа управления спортом, обобщения передового опыта со спортсменами, результатами научных исследований и современных тенденций развития вида спорта «спортивная борьба».

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и медицинского контроля.

Программа подготовки спортсменов на разных возрастных этапах направлена на решение следующих задач:

- формирование устойчивого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная борьба»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная борьба»;
- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовки;
- формирование и развитие специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях;
- овладение техникой и ее дальнейшее совершенствование;
- участие спортсменов в соревнованиях, выполнение (улучшение) нормативов разрядов;
- накопление опыта участия в соревнованиях; формирование умения на основе анализа результатов выступлений, вносить коррективы в тренировочный и соревновательный процессы;
- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Нормативная часть Программы определяет режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

### **Краткая характеристика вида спорта**

Спортивная борьба представляет собой регламентированное правилами соревнований противоборство двух соперников с целью достижения победы. Это древнейший и весьма популярный вид спорта имеет не только демократическую, гуманистическую направленность, но и большое военно-прикладное значение.

По П.Ф. Лесгафту, «борьба - это упражнение с возрастающим напряжением, состоящее в проявлении сил в соответствии с проявлением их другим лицом, при умении стойко укреплять свое тело на определенной опоре и зорко наблюдать за действиями противника, по возможности предупреждая их».

Настоящее время выделяют международные (спортивные) виды борьбы, распространенные во всем мире - греко-римская борьба, вольная борьба, дзюдо и самбо, а также национальные виды борьбы, которые культивируются отдельными национальностями, народностями по своим, отличным от международных видов борьбы, правилам.

Вольная борьба — это борьба в стойке и партере с действиями ногами и захватами ниже пояса. Для вольной борьбы характерны приемы с захватами за ноги как при борьбе в стойке, так и в партере. Кроме того, разрешается применять приемы с действием ногами.

### **Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «спортивной борьбы»**

Современная спортивная борьба подразделяется на вольную и греко-римскую (классическую) и грепплинг. Вольная и греко-римская борьба входят в программу олимпийских игр.

**Греко-римская борьба** характеризуется тем, что поединок проходит в стойке и партере. Приемы с захватом ног руками и при помощи ног, а также захваты ниже пояса и за трико запрещены. Место соревнований - специальный мягкий круглый ковер диаметром 9 м. Борцы одеты в специальные трико и ботинки. Для чистой победы необходимо прижать противника спиной к коврику, т. е., зафиксировать туше или набрать на 12 баллов больше соперника при выполнении технических действий. За преимущество присуждается победа по баллам. Продолжительность схватки для взрослых борцов - 6 мин. (два периода по 3 мин. с минутным перерывом между ними). Взрослые борцы разделены на 10 весовых категорий: от наилегчайшей до тяжелой.

**Вольная борьба** характеризуется тем, что поединок проходит в стойке и партере, но кроме приемов, которые применяются в греко-римской борьбе,

разрешаются технические действия при помощи ног и с захватами руками за ноги. Остальные условия такие же, как в греко-римской борьбе.

*Грэплинг* - вид спортивного единоборства, совмещающий в себе технику всех борцовских дисциплин, с минимальными ограничениями по использованию болевых и удушающих приёмов. Этот вид борьбы не включает в себя нанесение ударов и использование оружия. Стремление закончить поединок досрочно, с помощью болевого или удушающего приёма, является отличительной особенностью грэплинга, в отличие от других видов борьбы, основной целью которых является либо позиционное доминирование (Вольная борьба и Греко-римская борьба), либо получение очков за определённое количество бросков и других технических действий (дзюдо и самбо), после чего спортсмену присуждается победа.

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности спортивной подготовки по спортивным дисциплинам с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1091 (далее – ФССП).

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.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица 1

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку зачисления (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|---|-------------------------|
| Для спортивной дисциплины «весовая категория»             |  |   |                         |
| Этап начальной подготовки                                 | 4  | 7   | 10                      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-4  | 11  | 8                       |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | Не ограничивается                                  | 14  | 4                       |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | Не ограничивается                                  | 16  | 2                       |

### 4. Объем Программы

Таблица 2

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |
| Количество часов в неделю    | 4,5-6                              | 6-8        | 10-12   | 12-20          | 20-28   | 24-32                               |
| Общее количество часов в год | 234-312                            | 312-416    | 520-624   | 624-1040       | 1040-1456                                     | 1248-1664                           |

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:  
учебно-тренировочные занятия

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

## учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

| № п/п   | Вид учебно-тренировочных мероприятий  | Предельная продолжительность учебно- тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных занятий и обратно) |   |   |                           |
|---|---|--|---|---|---------------------------|
|   |   | Этап высшего спортивного мастерства  | Этап совершенствования спортивного мастерства | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки |
| <b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b> |   |  |   |   |                           |
| 1.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | 21   | 21  | -   | -                         |
| 1.2.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России.             | 21   | 18  | 14  | -                         |
| 1.3.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | 18   | 18  | 14  | -                         |
| 1.4.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14   | 14  | 14  | -                         |
| <b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>                              |   |  |   |   |                           |
| 2.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | 18   | 18  | 14  | -                         |
| 2.2.  | Восстановительные тренировочные мероприятия   | До 10 суток  |   |   | -                         |



|      |  |                                     |   |
|------|--|-------------------------------------|---|
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | До 3 суток, но не более 2 раз в год | -   |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | -                                   | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия          | До 60 суток                         | -   |

## спортивные соревнования

Таблица 4

| Виды соревнований (игр)                       | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |                                     |
|---|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|   | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|   | до года                            | свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |
| Для спортивной дисциплины «весовая категория» |                                    |            |   |                |   |                                     |
| Контрольные                                   | -                                  | 2          | 3   | 4              | 5   | 5                                   |
| Отборочные                                    | -                                  | -          | 1   | 1              | 1   | 1                                   |
| Основные                                      | -                                  | -          | 1   | 1              | 1   | 1                                   |

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

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

Спортивная школа обеспечивает учебно-тренировочный процесс посредством реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, направленных на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством

организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки проводятся с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса спортивная школа:

- определяет сроки начала учебно-тренировочного процесса – 01 сентября календарного года и окончания учебно-тренировочного процесса – 31 августа календарного года с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон), в конце планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся).

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

- использует 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.

- 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.

- объединяет (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;

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

а) не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

б) не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

в) обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп спортивная школа:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

Промежуточная аттестация проводится в спортивной школе 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.

Дополнительная образовательная программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

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

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 3 к Программе).

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одна из важнейших задач – подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса борцов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе спортивной борьбы.

Подготовка общественных инструкторов и судей из числа занимающихся должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей тренировки; приобретения навыков обучения приемам, защита, контрприемам, комбинациям.

Занимающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь также составить план учебно-тренировочного сбора. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Составить конспект тренировочного занятия и провести разминку в группе.
- Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.

- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

- Составить конспект тренировочного занятия и провести его.

- Провести подготовку команды своей группы к соревнованиям.

- Руководить командой группы на соревнованиях.

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

- приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений);

- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;

- составление положения о соревновании;

- оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов охватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;

- изучение особенностей судейства соревнований по борьбе; оценка технических действий в схватке; оценка пассивности; замечания; предупреждения о поражении в схватке за нарушение правил; оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

Выпускник, прошедший специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований по спортивной борьбе, должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

Для повышения уровня теоретических знаний, набора опыта и расширения профессионального кругозора спортсмена рекомендуется включение в процесс подготовки судейской и инструкторской практики, начиная с тренировочного этапа.

Таблица 5

| Этап                                | Год               | Количество часов в год |                         |
|-------------------------------------|-------------------|------------------------|-------------------------|
|                                     |                   | Судейская практика     | Инструкторская практика |
| Тренировочный этап                  | 1                 | 4                      | 6                       |
|                                     | 2                 | 6                      | 12                      |
|                                     | 3                 | 8                      | 12                      |
|                                     | 4                 | 10                     | 20                      |
| Этап спортивного совершенствования  | Не ограничивается | 10                     | 20                      |
| Этап высшего спортивного мастерства | Не ограничивается | 20                     | 28                      |

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

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

*Педагогические* средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний борцов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

*Гигиенические* средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

*Медико-биологическая* группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

*Физические факторы* представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия, локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Конкретный план, объём и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

**На этапе начальной подготовки** применяется восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней

отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

### **Тренировочный этап.**

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний борцов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи;

- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства.**

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;

- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

### III. Система контроля

11. 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:

11.1. 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.

11.2. 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.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;



выполнить план индивидуальной подготовки;  
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;  
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

#### 11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

12. 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.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

### **Нормативы общей физической подготовки**

**Бег на 30 м, 60 м.** Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Результат фиксируется до 0,1 сек.

**Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м.** Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Результат фиксируется до 0,1 сек.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье** (от уровня скамьи). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

**Метание теннисного мяча в цель** производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм.

**Челночный бег 3x10 м.** По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине.** Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

**Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.** Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине** (за 1 мин). И.п. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за

головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в и.п. Результат фиксируется количеством раз за 1 минуту.

### Нормативы специальной физической подготовки

**Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол».** Тест выполняется из исходного положения – вис хватом сверху на жерди (перекладине, рее шведской лестницы), ноги в коленных суставах выпрямлены, носки оттянуты. Усилием мышц выполнить поднимание обеих ног на 90° затем принять и.п. – вис на жерди. Упражнения не засчитывается, если ноги подняты ниже 90°. Ноги (в коленных суставах) и руки (в локтевых суставах) не сгибать. Тест оценивается за количество правильно выполненных раз.

**Прыжок в высоту с места.** Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра тяжести при прыжке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток – три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места – со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

**Бросок мяча массой 3 кг вперед из-за головы.** Метание с места. Испытуемый стоит у линии, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах вверх назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

**Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях.** Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор на параллельных гимнастических брусьях, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

### НОРМАТИВЫ

#### ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

| Упражнения   | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|--|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|  |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» |                   |                           |         |                              |         |
| Бег на 30 м  | с                 | не более                  |         |                              |         |
|  |                   | 6,9                       | 7,1     | 6,7                          | 6,8     |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу   | количество раз    | не менее                  |         |                              |         |
|  |                   | 7                         | 4       | 10                           | 6       |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)            | см                | не менее                  |         |                              |         |
|  |                   | +1                        | +3      | +3                           | +5      |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                | не менее                  |         |                              |         |
|  |                   | 110                       | 105     | 120                          | 115     |

|   |                         |          |     |      |      |
|---|-------------------------|----------|-----|------|------|
| Метание теннисного мяча в цель,<br>дистанция 6 м                | Количество<br>попаданий | не менее |     |      |      |
|   |                         | 2        | 1   | 3    | 2    |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки                  |                         |          |     |      |      |
| Стоя ровно, на одной ноге, руки<br>на поясе. Фиксация положения | с                       | не менее |     |      |      |
|   |                         | 10,0     | 8,0 | 12,0 | 10,0 |
| Подъем ног до хвата руками в<br>висе на гимнастической стенке   | количество раз          | не менее |     |      |      |
|   |                         | 2        | 2   | 3    | 3    |

**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»**

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

|  |   |
|--|---|
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (до свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |
|--|---|

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ  
СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И  
ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО  
ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»**

| Упражнения  | Единица измерения | Норматив |         |
|---|-------------------|----------|---------|
|   |                   | юноши    | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»</b> |                   |          |         |
| Бег на 60 м   | с                 | не более |         |
|   |                   | 8,2      | 9,6     |
| Бег на 2000 м   | мин, с            | не более |         |
|   |                   | 8.10     | 10.00   |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | количество раз    | не менее |         |
|   |                   | 36       | 15      |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                   | см                | не более |         |
|   |                   | +11      | +15     |
| Челночный бег 3x10 м  | с                 | не более |         |
|   |                   | 7,2      | 8,0     |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см                | не менее |         |
|   |                   | 215      | 180     |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                                     | количество раз    | не менее |         |
|   |                   | 49       | 43      |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине   | количество раз    | не менее |         |
|   |                   | 15       | -       |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см   | количество раз    | не менее |         |
|   |                   | -        | 20      |
| <b>2. Норматив специальной физической подготовки</b>  |                   |          |         |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»                   | количество раз    | не менее |         |
|   |                   | 15       | 8       |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях  | количество раз    | не менее |         |
|   |                   | 20       | 20      |
| Прыжок в высоту с места   | см                | не менее |         |
|   |                   | 47       | 47      |
| Тройной прыжок с места  | м                 | не менее |         |
|   |                   | 6,0      | 6,0     |
| Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы   | м                 | не менее |         |
|   |                   | 7,0      | 7,0     |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад  | м                 | не менее |         |
|   |                   | 6,3      | 6,3     |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>   |                   |          |         |
| Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»   |                   |          |         |

## V. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

### Содержание программы для этапа начальной подготовки (до года)

#### 1. Теоретические занятия:

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

#### 2. ОФП. Ходьба, бег, прыжки, метания, переползания.

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

**Упражнения с предметами:** упражнения со скакалкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями.

**Упражнения на гимнастических снарядах:** перекладине, на канате, на козле.

#### Подвижные игры, эстафеты

#### Спортивные игры.

**3. СФП.** Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с партнером.

**4. ТТМ.** Приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием: переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди; сбоку; переворот забеганием; переворот перекатом; переворот переходом; переворот накатом. Защиты от этих переворотов.

#### Приемы борьбы в стойке:

Сваливания сбиванием; броски наклоном; броски поворотом (мельница); переводы рывком и нырком; броски подворотом. Защита от этих приемов.

#### Примерные комбинации приемов

##### 1. Перевод рывком за руку:

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

##### 2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:

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

### **Выполнение бросков, защиты и контрприемов.**

**Содержание программы для этапа начальной подготовки (свыше года)**

#### **1. Теоретические занятия:**

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

**2. ОФП.** Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости.

**3. СФП.** Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

#### **4. ТТМ.**

##### **Приемы борьбы в партере:**

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

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

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

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

Перевороты накатом: переворот накатом захватом туловища рукой.

Защита.

Контрприемы.

##### **Комбинации приемов.**

Переворот скручиванием захватом рук сбоку:

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

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри:

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

Переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу:

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

Переворот накатом захватом туловища:

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

### **Приемы борьбы в стойке:**

Переводы рывком: переводы рывком захватом одноименного запястья и туловища.

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

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

Броски наклоном: бросок наклоном захватом туловища с рукой.

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

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

Защита.

Контрприемы.

### **Примерные комбинации приемов:**

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

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

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

## **5. Участие в соревнованиях:**

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

## **6. Инструкторская и судейская практика**



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

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

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

**Содержание программы для учебно-тренировочного этапа и этапа высшего спортивного мастерства**

### **1. Теоретические занятия:**

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

**2. ОФП.** Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости.

**3. СФП.** Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

**4. ТТМ.** Приемы борьбы в партере.

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

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

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

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

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

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

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

**Броски наклоном:** бросок наклоном обратным захватом туловища.

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

Удержания: удержание захватом рук сбоку- сверху; удержание захватом шеи с дальним плечом; удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку; удержание захватом рук с головой спереди; удержание захватом одноименной руки и туловища спереди; удержание захватом одноименной руки спереди- сбоку; удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику.

Защита.

Контрприемы.

**Приемы борьбы в стойке.**

**Переводы нырком:** перевод нырком захватом туловища.

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

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

**Броски подворотом (через спину):** бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу; бросок подворотом запястья и другой руки снизу; бросок подворотом захватом руки на плечо; бросок подворотом захватом рук сверху; бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху; бросок подворотом захватом руки снизу(сверху).

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

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

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

туловища с рукой сбоку; бросок прогибом захватом туловища сзади; бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку.

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

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

Защита.

Контрприемы.

**Примерные комбинации приемов.**

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

**Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи:** перевод нырком захватом шеи и туловища; бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом туловища с рукой; сбивание захватом руки сверху( под другую руку); бросок прогибом захватом руки и туловища.

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

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

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

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

**6. Инструкторская и судейская практика.** В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведение подготовительной и заключительной частей урока; приобретение навыков обучения приемам, защита, контрприемам, комбинациям.

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

Привить навыки организаторских работ по подготовке и проведении соревнований в составе оргкомитета. Составление положения о соревнованиях. Оформление судейской документации. Изучения особенностей судейства соревнований по греко-римской борьбе. Освоение критериев оценки технических

действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушения правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

Учебно-тематический план (приложение № 4 к Программе).

## **VI. 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 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо» учитываются спортивной школой при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

## VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Наличие тренировочного спортивного зала;

Наличие тренажерного зала;

Наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144п «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, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблицы 6);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица 7);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица 6

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование                       | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|------------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1.    | Ковер борцовский (12x12 м)         | комплект          | 1                  |
| 2.    | Весы до 200 кг                     | штук              | 1                  |
| 3.    | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект          | 3                  |
| 4.    | Гири спортивные (16, 24, 32 кг)    | комплект          | 1                  |
| 5.    | Гонг боксерский                    | штук              | 1                  |
| 6.    | Доска информационная               | штук              | 1                  |
| 7.    | Зеркало (2x3 м)                    | штук              | 1                  |

|  |  |          |    |
|--|--|----------|----|
| 8.   | Игла для накачивания спортивных мячей                  | штук     | 3  |
| 9.   | Кушетка массажная                                      | штук     | 1  |
| 10.  | Лонжа ручная   | штук     | 2  |
| 11.  | Манекены тренировочные для борьбы                      | комплект | 1  |
| 12.  | Мат гимнастический                                     | штук     | 18 |
| 13.  | Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)              | комплект | 2  |
| 14.  | Мяч баскетбольный                                      | штук     | 2  |
| 15.  | Мяч футбольный   | штук     | 2  |
| 16.  | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук     | 1  |
| 17.  | Скакалка гимнастическая                                | штук     | 12 |
| 18.  | Скамейка гимнастическая                                | штук     | 2  |
| 19.  | Стеллаж для хранения гантелей                          | штук     | 1  |
| 20.  | Стенка гимнастическая                                  | штук     | 8  |
| 21.  | Табло информационное световое электронное              | комплект | 1  |
| 22.  | Урна-плевательница                                     | штук     | 2  |
| 23.  | Штанга тяжелоатлетическая тренировочная                | комплект | 1  |
| 24.  | Эспандер плечевой резиновый                            | штук     | 12 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион» |  |          |    |
| 25.  | Груша боксерская                                       | штук     | 2  |
| 26.  | Лапы боксерские  | штук     | 5  |
| 27.  | Лапы-ракетки   | штук     | 5  |
| 28.  | Манекен с меняющимся центром тяжести                   | штук     | 2  |
| 29.  | Мешок боксерский                                       | штук     | 4  |
| 30.  | Подушка настенная боксерская                           | штук     | 2  |
| 31.  | Тренажер «сухая гребля»                                | штук     | 2  |
| 32.  | Тренажер универсальный                                 | штук     | 2  |

Таблица 7

## Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |              |               |                   |                             |                           |          |
|--|--------------|---------------|-------------------|-----------------------------|---------------------------|----------|
| № п/п  | Наименование | Ед. измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                           |          |
|  |              |               |                   | Этап НП                     | Учебно-тренировочный этап | Этап ССМ |
|  |              |               |                   |                             |                           |          |

|  |   |          |          | количество | Срок эксплуатации<br>(лет) | количество | Срок эксплуатации<br>(лет) | количество | Срок эксплуатации<br>(лет) |
|--|---|----------|----------|------------|----------------------------|------------|----------------------------|------------|----------------------------|
| 1.   | Борцовки (обувь)  | пар      | на обуч. | -          | -                          | -          | -                          | 2          | -                          |
| 2.   | Костюм ветрозащитный  | штук     | на обуч. | -          | -                          | -          | -                          | 1          | -                          |
| 3.   | Костюм разминочный  | штук     | на обуч. | -          | -                          | -          | -                          | 1          | -                          |
| 4.   | Кроссовки для зала  | пар      | на обуч. | -          | -                          | -          | -                          | 1          | -                          |
| 5.   | Кроссовки легко атлетические  | пар      | на обуч. | -          | -                          | -          | -                          | 1          | -                          |
| 6.   | Наколенники (фиксаторы коленных суставов)   | комплект | на обуч. | -          | -                          | 1          | 1                          | 1          | 1                          |
| 7.   | Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)   | комплект | на обуч. | -          | -                          | 1          | 1                          | 1          | 1                          |
| 8.   | Трико борцовское  | штук     | на обуч. | -          | -                          | 1          | 1                          | 2          | 1                          |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион» |   |          |          |            |                            |            |                            |            |                            |
| 9.   | Рашгارد синий и красный   | комплект | на обуч. | -          | -                          | 1          | 1                          | 2          | 1                          |
| 10.  | Шорты   | штук     | на обуч. | -          | -                          | 1          | 1                          | 2          | 1                          |
| 11.  | Перчатки для спортивной дисциплины «панкратион» вида спорта «спортивная борьба» (вес 7 унций) | комплект | на обуч. | -          | -                          | 1          | 1                          | 2          | 1                          |
| 12.  | Перчатки для спортивной дисциплины «панкратион» вида спорта «спортивная борьба» (вес 4 унций) | комплект | на обуч. | -          | -                          | 1          | 1                          | 2          | 1                          |
| 13.  | Протектор-бандаж для паха   | штук     | на обуч. | -          | -                          | 1          | 1                          | 1          | 1                          |
| 14.  | Протектор-бандаж на грудь (женский)   | штук     | на обуч. | -          | -                          | 1          | 1                          | 1          | 1                          |



|  |                                 |          |          |   |   |   |   |   |   |
|--|---------------------------------|----------|----------|---|---|---|---|---|---|
| 15   | Защитные накладки на голеностоп | комплект | на обуч. | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 16   | Шлем боксерский                 | комплект | на обуч. | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 17   | Капа                            | штук     | на обуч. | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грепплинг»      |                                 |          |          |   |   |   |   |   |   |
| 18   | Рашгард красный и синий         | комплект | на обуч. | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 19   | Шорты                           | штук     | на обуч. | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грепплинг - ги» |                                 |          |          |   |   |   |   |   |   |
| 20   | Ги красный (кимоно)             | комплект | на обуч. | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 21   | Ги синий (кимоно)               | комплект | на обуч. | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |

#### 18. 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 должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.20220 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 24.01.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минздравсоцразвития России от

15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

– Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации. Организация непосредственного направления специалистов на профессиональную переподготовку, повышение квалификации, независимую оценку квалификации, включающую в себя подготовку правового акта о направлении на обучение.

Повышение квалификации осуществляется по дополнительным образовательным программам от 16 до 249 часов в различных формах:

- краткосрочное тематическое обучение;
- тематические и проблемные семинары;
- длительное обучение для углубленного изучения актуальных проблем или приобретения профессиональных навыков;
- самостоятельное обучение;
- обучение по индивидуальным программам;
- лекции, практические и семинарские занятия, лабораторные работы;
- круглые столы, мастер-классы, мастерские, деловые игры, ролевые игры, тренинги, семинары по обмену опытом;
- выездные занятия, консультации;
- выполнение аттестационной, дипломной, проектной работы и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом, которые завершаются итоговой аттестацией.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

### **Список библиографических источников**

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, Москва 2014
2. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Подливаев Б.А., Грузных Г.М. - Москва, «Советский спорт», 2004 год.- 188 стр.
3. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс»
4. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отд-ний) физ. Воспитания пед. Учеб. Заведений. – М.: Просвещение, 1993
5. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А.П. Купцова. – М.: ФИС, 1978
6. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировок. Учебное пособие. В 4-х книгах. Изд. М. «Советский спорт», 2000
7. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Изд. М.: Эпоха. 2011

### **Перечень информационного обеспечения**

1. Министерство спорта Российской Федерации - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru);
2. Российское антидопинговое агентство - <http://rusada.ru/>;
3. Олимпийский комитет России - <http://olympic.ru/>;
4. Международный олимпийский комитет - [www.olympic.org](http://www.olympic.org);
5. Единая всероссийская спортивная классификация - [www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/31598/](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/31598/);
6. Федерация дзюдо России - [wrestrus.ru/](http://wrestrus.ru/)
7. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru](http://www.sportedu.ru);
8. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - <http://lesgaft.spb.ru/>;
9. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях - [www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/);
10. Департамент физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры - [www.ugradepsport.ru](http://www.ugradepsport.ru);
11. ЛГ МАУ «Спортшкола» - [www.sportshkola-langepas.ru/](http://www.sportshkola-langepas.ru/);
12. Консультант Плюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)

### Годовой учебно-тренировочный план

| №п/п                         | Виды подготовки и иные мероприятия  | Этапы и годы подготовки   |                             |   |                |   |                                     |
|------------------------------|---|---|-----------------------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|                              |   | Этап начальной подготовки   |                             | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              |   | До года   | Свыше года                  | До трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |
|                              |   | Недельная нагрузка в часах  |                             |   |                |   |                                     |
|                              |   | 4,5-6   | 6-8                         | 10-12   | 12-20          | 20-28   | 24-32                               |
|                              |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |                             |   |                |   |                                     |
|                              |   | 2   | 2                           | 3   | 3              | 4   | 4                                   |
|                              |   | Наполняемость групп (человек)   |                             |   |                |   |                                     |
|                              |   | 10  | 8                           | 4   | 2              |   |                                     |
|                              |   | 1.  | Общая физическая подготовка | 136-196   | 174-256        | 234-336                                       | 224-262                             |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка   | 2-62  | 50-82                       | 84-142  | 112-260        | 208-364                                       | 288-464                             |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях  | -   | -                           | 10-24   | 18-52          | 62-116  | 74-150                              |
| 4.                           | Техническая подготовка  | 12-18   | 18-32                       | 52-86   | 94-196         | 124-218                                       | 150-232                             |
| 5.                           | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 24-42   | 40-78                       | 88-162  | 106-270        | 260-436                                       | 350-582                             |
| 6.                           | Инструкторская и судейская практика   | -   | -                           | 10-18   | 12-30          | 30-58   | 24-48                               |
| 7.                           | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2-8   | 12-24                       | 20-36   | 36-82          | 62-116  | 74-132                              |
| Общее количество часов в год |   | 234-312   | 312-416                     | 520-624   | 624-1040       | 1040-1456                                     | 1248-1664                           |

## Приложение № 2

**Календарный план воспитательной работы**

| № п/п | Направление работы  | Мероприятия   | Сроки проведения |
|-------|---|---|------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b>  |   |                  |
| 1.1.  | Судейская практика  | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика   | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе.                                | В течение года   |
| 2.    | <b>Здоровьесбережение</b>   |   |                  |
| 2.1.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.  | В течение года   |
| 2.2.  | Режим питания и отдыха  | <b>Практическая деятельность и</b>  | В течение года   |

|   |   |   |                |
|---|---|---|----------------|
|   |   | <p><b>восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <p>- 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).</p> |                |
| <b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b> |   |   |                |
| 3.1.  | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки  | В течение года |
| 3.2.  | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)   | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.   | В течение года |
| <b>4. Развитие творческого мышления</b>         |   |   |                |
| 4.1.  | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)   | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;  | В течение года |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | - расширение общего кругозора юных спортсменов. |  |
|--|--|---|--|

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

### **Теоретическая часть**

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной



субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма                                | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий  |
|----------------------------|---|------------------|---|
| Этап начальной подготовки  | 1. Теоретическое занятие на тему: «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год      | Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение со спортсменами отделений                                      |
|                            | 2. Веселые старты на тему «Честная игра»                          | 1 раз в год      | Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение совместно с тренером по видам спорта со спортсменами отделений |
|                            | 3. Занятие с элементами тренинга на тему «Ценности спорта»        | 1 раз в год      | Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение со спортсменами отделений                                      |
|                            | 4. Антидопинговая викторина на тему «Играй честно»                | 1 раз в год      | Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение со спортсменами отделений                                      |
|                            | 5. Семинар для тренеров-преподавателей на темы:                   | 1-2 раза в год   | Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение с тренерским составом  |

|   |   |                |  |
|---|---|----------------|--|
|   | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»            |                |  |
|   | 6.Онлайн обучение на сайте РУСАДА   | 1 раз в год    | Все спортсмены и тренеры-преподаватели проходят онлайн-курс «РУСАДА»   |
|   | 7.Родительское собрание на тему «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»                                       | 1-2 раза в год | Проводится тренером-преподавателем с родителями групп начальной подготовки   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                       | 1.Веселые старты на тему «Честная игра»   | 1 раз в год    | Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение совместно с тренером по видам спорта со спортсменами отделений  |
|   | 2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА   | 1 раз в год    | Все спортсмены и тренеры-преподаватели проходят онлайн-курс «РУСАДА»   |
|   | 3.Антидопинговая викторина на тему «Играй честно»   | 1 раз в год    | Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение со спортсменами отделений                                       |
|   | 4.Семинар для спортсменов и тренеров на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»        | 1-2 раза в год | Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение с тренерским составом и спортсменами учебно-тренировочных групп |
|   | 5.Родительское собрание на тему «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»                                       | 1 раз в год    | Проводится тренером-преподавателем с родителями учебно-тренировочных групп   |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА   | 1 раз в год    | Все спортсмены и тренеры-преподаватели проходят онлайн-курс «РУСАДА»   |
|   | Семинар на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение со спортсменами отделений                                       |

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 Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание  |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>                    | <b>≈ 120/180</b>            |                  |   |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие   | ≈ 13/20                     | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.  |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | ≈ 13/20                     | октябрь          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
|                            | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена 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   | ≈ 14/20                     | июнь             | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная   |

|   |  |                  |                 |  |
|---|--|------------------|-----------------|--|
|   | спорта   |                  |                 | работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.        |
|   | Режим дня и питание обучающихся  | ≈ 14/20          | август          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.  |
|   | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                       | ≈ 14/20          | ноябрь-май      | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b> | <b>≈ 600/960</b> |                 |  |
|   | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                       | ≈ 70/107         | сентябрь        | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
|   | История возникновения олимпийского движения  | ≈ 70/107         | октябрь         | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).   |
|   | Режим дня и питание обучающихся  | ≈ 70/107         | ноябрь          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.  |
|   | Физиологические основы физической культуры   | ≈ 70/107         | декабрь         | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.     |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                              | ≈ 70/107         | январь          | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.  |
|   | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта          | ≈ 70/107         | май             | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                        |
|   | Психологическая подготовка   | ≈ 60/106         | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности  |

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

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



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |
|--|--|--|--|