

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА КУЗБАССА ПО
СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ»**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБУ ДО «СШОР
Кузбасса по спортивной борьбе»



Д.А. Бухтояров

Программа рассмотрена и одобрена педагогическим советом ГБУ ДО «СШОР Кузбасса по спортивной борьбе»

(Протокол № 4 от 10.10.2024 г.)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»
(дисциплины: вольная, греко-римская)
(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства).**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009217F7F9F5DEA72A2C73D1AB81C4BD81
Владелец: Бухтояров Дмитрий Анатольевич
Действителен: с 11.03.2024 до 04.06.2025

Авторы-составители:

Колокольцова Е.В., заместитель директора
Нинева К.А., старший инструктор-методист
Суходолина Л.А., инструктор-методист
Петракова А.А., инструктор-методист
Соболева Л.В., инструктор-методист
Яремчук С.А., инструктор-методист

г. Кемерово, 2024г.

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»
(дисциплины: вольная, греко-римская)

Авторы-составители:

Колокольцова Е.В., заместитель директора
Нинева К.А., старший инструктор-методист
Суходолина Л.А., инструктор-методист
Петракова А.А., инструктор-методист
Соболева Л.В., инструктор-методист
Яремчук С.А., инструктор-методист

Дополнительная образовательная Программа спортивной подготовки разработана и реализуется ГБУ ДО СШОР Кузбасса по спортивной борьбе и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке борцов вольного и греко-римского стиля с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральными требованиями. Данный документ является локальным нормативным актом, регламентирующим учебно-тренировочную работу и выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической, тактической подготовкам. Срок реализации - без ограничений.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и специалистов осуществляющих спортивную подготовку, а также направлена на подготовку спортсменов высокого уровня - спортивного резерва страны.

Учебно-тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым учебно- тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

В годовом учебно-тренировочном плане в астрономических часах распределён общий объём спортивной подготовки по видам и этапам подготовки. Представлены календарный план воспитательной работы, план мероприятий, направленный на борьбу с допингом, планы инструкторской и судейской практики, медико-восстановительные мероприятия.

Раздел «Система контроля» включает в себя требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

В разделе «Рабочая программа» содержится подробный практический материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. Даны специальные упражнения для развития физических качеств обучающихся, для усваивания динамической структуры двигательных навыков. Представлены методические приемы обучения основным положениям и движениям борцов стойкам, поворотам, броскам, захватам, падениям и т.п. Программа охватывает комплекс компонентов обучения обучающихся на весь многолетний период подготовки – от этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства.

Информационно-методические условия реализации Программы
Содержат список нормативных документов, литературных источников, перечень Интернет-ресурсов.

Программа представлена полно, в ней выделены структурные части и компоненты. Программа отвечает всем установленным требованиям, содержит необходимые разделы и методический материал для её успешной реализации.

Анализ представленной программы свидетельствует о достаточном уровне профессиональных знаний и умений у авторского коллектива.

Давая общую оценку представленному материалу, можно отметить, что материал излагается логично, доступно, согласуется с современными тенденциями развития физической культуры и спорта.

Разработанная Программа является актуальной, так как позволяет оптимально выстраивать траекторию обучения и подготовить к освоению этапов спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба».

Начальник отдела

«Информационно-методический»

ФГУ «ЦСТ ССК»,

кандидат педагогических наук

16.10.2024

Л.П. Салтымакова



Сервис передан
16.10.2024
С. Н. Сиверова
специалист по кадрам

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
3. Система контроля	33
4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	40
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	76
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	78
7. Список литературы	84

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (вольная борьба, греко-римская борьба) (далее – Программа) разработана *ГБУ ДО СШОР Кузбасса по спортивной борьбе* и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке борцов вольного и греко-римского стиля с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России от 08.12.2025г. № 1091 (далее - ФССП); федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями); федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями); приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями); приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями); приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 № 1091 об утверждении организационно-методических рекомендаций к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»; приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

(ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями); постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и др.

Спортивная борьба во Всероссийском реестре видов спорта имеет номер-код 0260001611Я. Каждая спортивная дисциплина имеет свой номер-код.

Спортивные дисциплины вольной и греко-римской борьбы, включенные во Всероссийский реестр видов спорта:

вольная борьба - весовая категория 33 кг	026	002	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 36 кг	026	003	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 38 кг	026	006	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 39 кг	026	004	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 40 кг	026	007	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 41 кг	026	005	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 42 кг	026	008	1	8	1	1	Н
вольная борьба - весовая категория 43 кг	026	009	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 44 кг	026	010	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 45 кг	026	026	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 46 кг	026	011	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 48 кг	026	012	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 49 кг	026	013	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 50 кг	026	014	1	6	1	1	Б
вольная борьба - весовая категория 51 кг	026	015	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 52 кг	026	016	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 53 кг	026	017	1	6	1	1	Б
вольная борьба - весовая категория 54 кг	026	018	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 55 кг	026	019	1	8	1	1	С
вольная борьба - весовая категория 56 кг	026	020	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 57 кг	026	021	1	6	1	1	Я
вольная борьба - весовая категория 58 кг	026	022	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 59 кг	026	023	1	8	1	1	Б
вольная борьба - весовая категория 60 кг	026	024	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 61 кг	026	159	1	8	1	1	Ф

вольная борьба - весовая категория 62 кг	026	025	1	6	1	1	С
вольная борьба - весовая категория 65 кг	026	027	1	6	1	1	Я
вольная борьба - весовая категория 66 кг	026	028	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 68 кг	026	001	1	6	1	1	С
вольная борьба - весовая категория 69 кг	026	030	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 70 кг	026	031	1	8	1	1	Ф
вольная борьба - весовая категория 71 кг	026	214	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 72 кг	026	032	1	8	1	1	Б
вольная борьба - весовая категория 73 кг	026	033	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 74 кг	026	034	1	6	1	1	А
вольная борьба - весовая категория 75 кг	026	160	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 76 кг	026	035	1	6	1	1	Б
вольная борьба - весовая категория 79 кг	026	029	1	8	1	1	А
вольная борьба - весовая категория 80 кг	026	036	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 85 кг	026	037	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 86 кг	026	161	1	6	1	1	А
вольная борьба - весовая категория 92 кг	026	038	1	8	1	1	А
вольная борьба - весовая категория 97 кг	026	162	1	6	1	1	А
вольная борьба - весовая категория 100 кг	026	039	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 110 кг	026	040	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 125 кг	026	163	1	6	1	1	А
вольная борьба - абсолютная категория	026	041	1	8	1	1	Л
вольная борьба - командные соревнования	026	042	1	8	1	1	Л
греко-римская борьба - весовая категория 32 кг	026	043	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 35 кг	026	044	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 38 кг	026	045	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 41 кг	026	047	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 42 кг	026	046	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 44 кг	026	048	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 45 кг	026	049	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 48 кг	026	050	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 51 кг	026	051	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 52 кг	026	053	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 55 кг	026	052	1	8	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 57 кг	026	057	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 60 кг	026	055	1	6	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 62 кг	026	058	1	8	1	1	Ю

греко-римская борьба - весовая категория 63 кг	026	056	1	8	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 65 кг	026	059	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 67 кг	026	060	1	6	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 68 кг	026	061	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 71 кг	026	164	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 72 кг	026	167	1	8	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 75 кг	026	165	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 77 кг	026	066	1	6	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 80 кг	026	166	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 82 кг	026	054	1	8	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 84 кг	026	062	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 85 кг	026	063	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 87 кг	026	215	1	6	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 92 кг	026	216	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 96 кг	026	064	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 97 кг	026	217	1	6	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 100 кг	026	065	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 110 кг	026	218	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 120 кг	026	219	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 130 кг	026	168	1	6	1	1	А
греко-римская борьба - абсолютная категория	026	067	1	8	1	1	М
греко-римская борьба - командные соревнования	026	068	1	8	1	1	М

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

спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее - НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТЭ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее ВСМ).

1.2. Целью Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 г. № 1091 (далее - ФССП);
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Спортивная борьба – это единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. Цель борцовского поединка – заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 3 секунд. Если за время схватки никому из соперников сделать это не удастся, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы.

В учебниках по спортивной борьбе виды подготовки представлены следующим образом:

- физическая подготовка борца;
- специальная физическая подготовка борца;
- техническая подготовка борца;
- тактическая подготовка борца;
- психологическая подготовка борца;
- теоретическая подготовка борца.

Если учесть тот факт, что основная масса детей идет на борьбу ради освоения техники выполнения приемов, то начинать изучение техническим элементам с общей физической подготовки нецелесообразно, поскольку многие дети теряют интерес к такой борьбе и покидают секции. Целесообразней было бы вести разговор об общефизической подготовке как важнейшем факторе, компенсирующим школьные недостатки двигательного развития в этом возрасте. При этом общеразвивающие упражнения не должны доминировать над приемами борьбы так, как это имеет место в существующих программах по вольной борьбе. Специальную физическую подготовку (СФП) нельзя начинать до освоения срединных структур приемов борьбы, поскольку упражнения по СФП предназначены для повышения скорости, силы и выносливости в процессе выполнения техники приемов борьбы.

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления и перевода в группы	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

2.2. 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	10	12	20	24
Общее количество часов в год	234	312	520	624	1040	1248

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий (не более 20%);
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки.

СООТНОШЕНИЕ
ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТИВНАЯ БОРЬБА"

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-62	45-54	36-42	26-32	18-26
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-20	16-23	18-25	20-25	23-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	6-8	6-9
4.	Техническая подготовка (%)	5-6	6-8	10-14	15-19	12-15	12-14
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-14	13-19	17-26	17-26	25-30	28-35
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6	4-6	6-8	6-8	6-8

Таблица 4

**ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЕМУ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
"СПОРТИВНАЯ БОРЬБА"**

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 5

№ 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	10	12	20	24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		2	2	3	3	4	4
Наполняемость групп (человек)		10	10	8	8	2	2
1.	Общая физическая подготовка	140	175	134	225	270	225
2.	Специальная физическая подготовка	40	50	83	112	208	287
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10	19	62	85
4.	Техническая подготовка	14	22	64	102	130	175

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	33	46	88	110	265	361
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	13	32	30
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	19	31	43	73	85
Общее количество часов в год		234	312	520	624	1040	1248

Согласно приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634, п.4.3 максимальное количество обучающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - не должно превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной борьбе. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
1.3.	Планирование и контроль спортивной подготовки	<p>Виды планирования (перспективное, текущее, индивидуальное). Роль планирования как основного элемента управления тренировки спортсмена. Документы планирования и их основное содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Составление индивидуальных планов подготовки. - Контроль уровня подготовленности. - Нормативы по видам подготовки. <p>Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки.</p>	В течение года
2	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, достижению спортивных результатов, ведение протоколов); - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; 	В течение года

		- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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); - профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.	В течение года
2.3	Техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и 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. Участие в соревнованиях, посвящённых памятным датам и героям.	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		
5.1.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	Правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов; Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта; -антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; - предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.	В течение года

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

Таблица 7

этап подготовки	сроки проведения	мероприятие	тема мероприятия	ответственный
Этап начальной подготовки 1 года обучения	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Получение сертификата «РУСАДА»: «Ценности спорта»	тренеры-преподаватели; самостоятельная работа спортсменов
	1 раз в год	Веселые старты	«Ценности спорта»	тренеры-преподаватели; ответственный за антидопинговое обеспечение
	1 раз в год	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	ответственный за антидопинговое обеспечение
Этап начальной подготовки 2 года обучения	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Получение сертификата «РУСАДА»: «Ценности спорта»	тренеры-преподаватели; самостоятельная работа спортсменов
	1 раз в год	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	тренеры-преподаватели; ответственный за антидопинговое обеспечение
	1 раз в год	Теоретическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	ответственный за антидопинговое обеспечение
Этап начальной подготовки 3 года обучения	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Получение сертификата «РУСАДА»: «Ценности спорта» «Курс антидопинг»	тренеры-преподаватели; самостоятельная работа спортсменов

	1 раз в год	Веселые старты	«Ценности спорта»	тренеры-преподаватели; ответственный за антидопинговое обеспечение
	1 раз в год	Теоретическое занятие	«Виды нарушений антидопинговых правил»	ответственный за антидопинговое обеспечение
Этап начальной подготовки 4 года обучения	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Получение сертификата «РУСАДА»: «Ценности спорта» «Курс антидопинг»	тренеры-преподаватели; самостоятельная работа спортсменов
	1 раз в год	Теоретическое занятие	«Виды нарушений антидопинговых правил»	ответственный за антидопинговое обеспечение
	1 раз в год	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	ответственный за антидопинговое обеспечение
Учебно-тренировочный этап	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Получение сертификата «РУСАДА»: «Ценности спорта» «Курс антидопинг»	тренеры-преподаватели; самостоятельная работа спортсменов
	1 раз в год	Теоретическое занятие (семинар)	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Санкции за нарушения»	ответственный за антидопинговое обеспечение
	1 раз в год	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	ответственный за антидопинговое обеспечение
	1 раз в год	Теоретическое занятие (семинар)	«Процедура допинг-контроля»	ответственный за антидопинговое обеспечение
Этап спортивного совершенствования; Высшего спортивного мастерства	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Получение сертификата «РУСАДА»: «Курс антидопинг»	тренеры-преподаватели; самостоятельная работа спортсменов
	1 раз в год	Теоретическое	«Виды	ответственный

		занятие (семинар)	нарушений антидопинговых правил» «Санкции за нарушения»	за антидопинговое обеспечение
	1 раз в год	Теоретическое занятие (семинар)	«Запрещенный список» «История допинга»	ответственный за антидопинговое обеспечение
	1 раз в год	Теоретическое занятие (семинар)	«Процедура допинг- контроля»	ответственный за антидопинговое обеспечение
Все этапы	1 раз в год	Родительское собрание	Тема: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	ответственный за антидопинговое обеспечение
	1 раз в год	Семинар для тренеров- преподавателей	Тема: «Роль тренера в процессе формирования антидопинговой культуры»	ответственный за антидопинговое обеспечение
	1 раз в год	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	ответственный за антидопинговое обеспечение

Антидопинговая работа проводится согласно плану антидопинговых мероприятий (Таблица 7) для обеспечения надлежащего проведения спортивных мероприятий на основе принципа справедливой игры и охраны здоровья спортсменов.

Основная задача – предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов спортсменами школы.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются: Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,

Кодекс Всемирного антидопингового агентства, Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте; Федеральный закон от 6 декабря 2011г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Цель антидопинговой работы в школе:

- обучение лиц, проходящих спортивную подготовку, общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение лиц, проходящих спортивную подготовку, конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.
- Основные направления антидопинговой работы:
- организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов, а также тренеров и родителей спортсменов (согласно тематического плана);
- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов школы;
- организация и проведение занятий по «Антидопинговой программе» для спортсменов;
- проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству при поступлении на работу;
- проведение просветительской работы по антидопингу: оформление стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала.

Определения терминов

- **Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение

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

- **Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.
- **ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.
- **Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.
- **Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.
- **Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций,

приведенных в Запрещенном списке.

- **Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.
- **Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.
- **Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.
- **РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».
- **Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.
- **Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень

Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. План инструкторской и судейской практики

Таблица 8

№ п.п.	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами - Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. 7. Приобретение навыков	В соответствии с планом спортивной подготовки	тренеры зам. директора

		судейства. Работа в составе судейской коллегии в качестве: судья-секундометрист, судья-информатор, судья-оператор, судья при участниках.		
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства				
1	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	В соответствии с планом спортивной подготовки	тренеры, зам. директора
2	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки	тренеры

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

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

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. и.);
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

К психологическим средствам относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные

воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием

продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности спортсмена. Сюда входят гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола. В зависимости от вида спорта и условий проведения занятий организуются специальные места для отдыха и отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий.

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

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно

возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения.

Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

Общие методические рекомендации

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

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

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам обучения приведены в таблице 9.

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

Категория контингента	Кратность проведения	Врачи-специалисты	Клинико-лабораторные и функционально-диагностические методы обследования	Примечание
обучающиеся на этапах начальной подготовки на учебно-тренировочных этапах	1 раз в 12 месяцев	Педиатр или терапевт (по возрасту) в случае установления I или II группы здоровья.	Определение группы здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации, объем которых установлен приказами Минздрава России.	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования.
		Врач по спортивной медицине (в случае установления III или IV группы здоровья)	Антропометрия Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний, оценка наследственных факторов риска (опросники и протоколы). Электрокардиография (далее - ЭКГ) Эхокардиографическое исследование (далее - ЭхоКГ) по медицинским показаниям Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) по медицинским показаниям Оценка реакции организма на физическую нагрузку с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений Определение допуска к занятиям	Выбор и содержание методов обследования определяются индивидуальными особенностями организма, наличием хронических, рецидивирующих заболеваний и рядом других факторов риска, спецификой типа физической активности.
Обучающиеся на учебно-тренировочных этапах	1 раз в 12 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург	Клинический анализ крови Биохимический анализ крови: кортизол, тестостерон общий, аланинаминотрансферазу (АЛТ),	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-

	<p>Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог (по показаниям) Уролог (по показаниям) Дерматовенеролог (по показаниям) Стоматолог (по показаниям) Врач по спортивной медицине</p>	<p>аспартатаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК), лактатдегидрогеназа (ЛДГ), глюкозу, холестерин, триглицериды, билирубин общий, билирубин прямой, мочевины, мочевины, мочевины, креатинин, общий белок; фосфор, натрий, кальций, калий, железо) Клинический анализ мочи Антропометрия Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний (опросники и протоколы). ЭКГ, ЭхоКГ Стресс-ЭхоКГ(под нагрузкой) (по показаниям) Холтеровское мониторирование (по показаниям) Спирография, Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год) Ультразвуковое исследование (далее - УЗИ) органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы. КТ/МРТ (по показаниям) Нарастающий дозированный нагрузочный тест (не менее субмаксимального) в соответствии с методическими рекомендациями, сообразно с видом спорта, характером и амплитудой выполняемой спортсменом работы, с целью: а) выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений; б) оценки физической</p>	<p>специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования. Программа углубленного медицинского обследования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может изменяться в зависимости от вида нарушения здоровья в части проведения функциональной диагностики, нагрузочных проб и специфики обследований у врачей-специалистов. Выбор и содержание методов обследования определяются индивидуальными особенностями организма, наличием хронических, рецидивирующих заболеваний (в том числе у родственников) и рядом других факторов риска, спецификой типа физической активности. У лиц с интеллектуальными нарушениями при наличии</p>
--	--	---	--

			<p>(опросники и протоколы) ЭКГ(в покое в 12 отведениях) ЭхоКГ Холтеровское мониторирование (по показаниям) Стресс-ЭхоКГ(под нагрузкой) (по показаниям) Спирография Рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год) КТ/МРТ (по показаниям) УЗИ органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы Нагрузочное тестирование с использованием эргометрии с субмаксимальной или максимальной (до отказа от работы) нагрузками с проведением ЭКГ, газоанализа в соответствии с методическими рекомендациями, сообразно с видом спорта, характером и амплитудой выполняемой спортсменом работы, с целью: а) выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений; б) оценки физической работоспособности Генетический анализ наследственных факторов риска (по показаниям) Дополнительные консультации врачей специалистов (по показаниям)</p>	<p>Выбор и содержание методов обследования определяются индивидуальными особенностями организма, наличием хронических, рецидивирующих заболеваний и рядом других факторов риска, спецификой типа физической активности. У лиц с интеллектуальными нарушениями при наличии показаний могут проводиться дополнительные консультации врача-психиатра.</p>
--	--	--	--	--

III. Система контроля

1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1.1. 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.

1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «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.

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства: повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «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 три года; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований; систематически входить в число призеров на официальных отборочных соревнованиях, таких как первенства и чемпионат области.

1.4. На этапе высшего спортивного мастерства: совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; выполнить план индивидуальной подготовки; знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований; показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или 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 (не ниже 5 места) спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях; систематически входить в число призеров на официальных отборочных соревнованиях, таких как первенства и чемпионат области.

2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

Таблица 10

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В
ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
"СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.		с	не менее		не менее	

	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация		10,0	8,0	12,0	10,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	

Таблица 11

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В
ГРУППЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА
"СПОРТИВНАЯ БОРЬБА"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			5	
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
2.5.	Бросок набивного мяча (3кг) назад	м	не менее	
			6,0	

3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды: "третий юношеский спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Таблица 12

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В
ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТИВНАЯ БОРЬБА"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			20	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			47	

2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее
			6,0
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее
			7,0
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее
			6,3
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Таблица 13

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В
ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО
ВИДУ СПОРТА "СПОРТИВНАЯ БОРЬБА"**

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

			52
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее
			8,0
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее
			9,0
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"		

Упражнения оцениваются по бальной системе: зачет/незачет. Обучающиеся зачисляются на этапы спортивной подготовки при выполнении требований КПН не менее, чем на 70 %.

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.

Согласно приказа Министерства спорта РФ от 30 мая 2023 г. N 392, п 5: В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы (травма, продолжительная болезнь, не соответствие количественного и качественного состава участников в весовой категории требованиям ЕВСК и прочее) проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Содержание программы для этапа начальной подготовки.

1. Теоретические занятия:

- история возникновения вида спорта и его развитие;
- физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека;
- гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом;
- закаливание организма;
- самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом;
- теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта;
- теоретические основы судейства. Правила вида спорта;
- режим дня и питание обучающихся;
- оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

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 гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, 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 манекеном. Упражнения с партнером.

Специализированные игровые комплексы: игры в касание, игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты; игры в теснение; игры в дебюты и др.

4. Элементы техники и тактики.

Основные положения в борьбе.

Стойка: фронтальная (Ф), левосторонняя – одноименная (ЛО), разноименная (ЛР), правосторонняя – одноименная (ПО), разноименная (ПР), низкая, средняя, высокая.

Партер: высокий, низкий, положение лёжа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Дистанция: ближняя, средняя дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

В стойке: передвижения вперед, назад, влево, вправо; шагами с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

В партере: передвижения в стойке на одном колени; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивание, лежа на животе, отжимание волной в упоре лежа. Повороты на боку вокруг вертикальной оси. Передвижение вперед и назад лежа на спине с помощью ног. Движения на мосту, лежа на спине перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой, низкой); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания. Маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений обучающиеся самостоятельно придумывают и опробуют в действии способы решения поставленных задач коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой – либо захват, упор, рывок и т.п.).

Защита от захвата ног – из различных стоек отбрасывание ног

Техника борьбы в партере:

Перевороты скручиванием: захватом дальней руки и бедра снизу-спереди; захватом скрещенных голеней; захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри; захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги. Ситуация, защита.

Перевороты забеганием: захватом шеи из-под плеча, прижимая руку бедром; захватом руки на ключ и дальней голени. Ситуация, защита. Ситуация, защита.

Перевороты перекатом: захватом шей и бедра; захватом шеи сверху и дальней голени; захватом шеи сверху и ближнего бедра; захватом шеи с бедром. Ситуация, защита.

Перевороты переходом: захватом шеи сверху и бедра изнутри; с ключом и зацепом одноименной ноги; захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги. Ситуация, защита.

Перевороты накатом: захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой; захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой. Ситуация, защита.

Контрприёмы от поворотов: переворот скручивание захватом одноименной руки и разноименной ноги, бросок подворотом; захватом запястья и зацепом ноги, переворот за себя с захватом туловища и зацепом одноименной ноги, переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами.

Техника борьбы в стойке:

Сваливания сбиванием: захватом ног.

Броски наклоном: захватом руки с задней подножкой; захватом руки и туловища с подножкой. Ситуация, защита.

Броски переворотом («мельница»): захватом руки и одноименной ноги изнутри; захватом руки и разноименной ноги изнутри. Ситуация, защита.

Переводы рывком: захватом шеи сверху и разноименного бедра; захватом одноименной руки с подножкой; захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой). Ситуация, защита.

Переводы нырком: захватом ног; захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой. Ситуация, защита.

Броски подворотом: захватом руки через плечо с передней подножкой. Ситуация, защита.

Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке:

- осуществление захватов: предварительных, основных, ответных, захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов;

- передвижение в захвате с партнером: вперед, назад, влево, право, относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене, в высоком партере); с одним захватом и изменением захвата.

- выталкивание партнёра в определенном захвате из площади единоборства посредством игр в теснении;

- перетягивание партнёра в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту;

- отрыв партнёра от ковра в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства;

- выведение партнёра из равновесия, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот;

- выполнение изучаемых приёмов: на партнёре, стоящем в разных стойках; на партнёрах разного роста; на партнёре,двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнёре наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами;

- выполнение комбинаций приёмов типа стойка-партер (из изученных приёмов).

Выполнение комбинаций в партере, в стойке.

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения «мост»:

Удержание захватом руки и шеи сбоку (сидя и лёжа, с соединением и без соединения рук);

Уходы с моста: забеганием в сторону противника; переворотом в сторону противника;

Контрприёмы с ухода с моста: переворот через себя руки двумя руками; выход наверх выседом; переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом шеи с плечом спереди:

- уход с моста: переворотом в сторону захваченной руки;

- контрприёмы: переворот захватом шеи и плеча.

Борьба за захват и удержание партнёра из разных исходных положений: сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу; лёжа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг к другу; один на животе, другой на спин; один на спине (на животе), другой на четвереньках со стороны головы, со стороны ног, со стороны плеча, сбоку, со стороны головы спиной к партнёру, сбоку спиной к партнёру, со стороны ног спиной к партнёру, стоя на коленях в обоюдном захвате и др.; борьба захватом за кисти из исходного положения лёжа на животе лицом друг к другу.

Задание для тренировочных схваток:

а) задание по совершенствованию:

- способности проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);

- способности ведения схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону);

- способности проводить конкретные приёмы с опережением соперника;

- способности перехода от борьбы стоя к борьбе лёжа и развития последующей атаки в этом положении;

- способности к искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий;

- способности к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую зону;

- способности к рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в различных направлениях;

- умению осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнить излюбленный атакующих захват;
- способности атаковать на первых минутах схватки;
- способности выполнять приёмы за короткий промежуток времени (10-15с), на фоне утомления;
- способности проводить приёмы в момент выхода соперника из неудачно выполненного приёма;
- способности добиваться преимущества при необъективном судействе;
- способности добиваться уверенного преимущества за счет применения разнообразного арсенала технико-тактического действия.

б) тренировочные схватки:

- попеременные схватки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин;
- схватки с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами);
- схватки с разрешением захвата только одной рукой;
- схватки на одной ноге;
- уходы от удержаний на «мосту» на время;
- удержание на «мосту» на время;
- схватки со сменой партнёра;
- схватки с заданием;
- провести конкретный приём (другие не считаются)
- проводить только связки (комбинации) приёмов;
- провести приём или комбинацию за данное время.

**Содержание программы для Учебно-тренировочного этапа
(этап спортивной специализации)**

1. Теоретические занятия:

- роль и место физической культуры в формировании личностных качеств;
- история возникновения олимпийского движения;

- режим дня и питание обучающихся;
- физиологические основы физической культуры;
- учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося;
- теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта;
- психологическая подготовка;
- оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта;
- правила вида спорта

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

Подвижные игры, эстафеты.

Спортивные игры.

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

Специализированные игровые комплексы: игры в касание, игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты; игры в теснение; игры в дебюты и др. с вариантами усложнения.

4. 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.

5. Инструкторская и судейская практика

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

Обучение

пройденным

общеподготовительным

специальноподготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы. Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера-преподавателя.

6. Технико-тактическая подготовка учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет.

Основные положения в борьбе:

Взаимоположения борцов при проведении приемов в стойке:

- атакующий в высокой стойке – атакуемы в высокой, средней, низкой стойке;
- атакующий в средней стойке - атакуемы в высокой, средней, низкой стойке;
- атакующий в низкой стойке - атакуемы в высокой, средней, низкой стойке.

Взаимоположения борцов при проведении приёмом в партере:

- атакуемый на животе – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- атакуемый на мосту – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- атакуемый в партере (высоком, низком) - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

Способы маневрирования:

- маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке и в партере; со сменой захватов;
- маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват;
- маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперника;
- маневрирование с задачей осуществлять свой захват;
- маневрирование с задачей перейти с одного захвата в другой;
- маневрирование с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приёма;
- маневрирование с элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов посредством игр в касание с постепенным усложнением

заданий (ограничение площади и т.п.)

Атакующие и блокирующие захваты:

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.

Освоение способов освобождения от захватов: при захвате запястья; при захвате одноименного запястья и плеча; при захвате обеих рук за запястья; при захвате рук сверху; при захвате рук снизу; при захвате разноименной рук и шеи; при захвате шеи с плечом; при захвате шеи с плечом сверху; при захвате туловища двумя руками спереди; при захвате туловища с рукой; при захвате одноименной руки и туловища сбоку.

Приемы борьбы в партере.

Перевороты скручиванием: захватом дальней руки снизу и бедра изнутри; захватом на рычаг, прижимая голову бедром; контрприемы: бросок поворотом назад захватом руки под плечо и разноименной голени снаружи; бросок через спину захватом руки под плечо и зацепом стопой. Ситуация, защита, контрприемы.

Перевороты забеганием: захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром; захватом руки на ключ и дальней голени. Ситуация, защита.

Перевороты переходом: захватом за подбородок и зацепом ближнего бедра (ножницами); зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи). Ситуация, защита.

Перевороты перекатом: обратным захватом дальнего бедра; захватом дальней голени двумя руками. Ситуация, защита.

Перевороты разгибанием: обвивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри; обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча. Ситуация, защита.

Примерные комбинации приемов:

- переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-спереди;
- переворот скручиванием за себя, захватом разноименного плеча снизу и шеи впереди;
- переворот перекатом захватом шеи и дальней голени;
- переворотом скручиванием захватом скрещенных голени;

- переворот перекатом захватом шеи с бедром; переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра;
- переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча;
- переворот переходом обвивом ноги с захватом подбородка.

Приемы борьбы в стойке:

Сваливание сбиванием: захватом ноги, захватом туловища, зацепом голенью снаружи (изнутри); скручиванием с захватом рук, обвивом изнутри. Ситуация, защита.

Броски наклоном: захватом ног, захватом туловища и разноименной ноги с отхватом. Ситуация, защита.

Броско поворотом («мельница»): захватом шеи и одноименной ноги изнутри. Ситуация, защита.

Бросок подворотом: захват руки и шеи с передней подножкой. Ситуация, защита.

Бросок прогибом: захватом разноименных рук и бедра сбоку; захватом ноги. Ситуация, защита.

Перевод нырком: захватом разноименных рук и бедра сбоку; захватом ноги. Ситуация, защита.

Примерные комбинации приемов:

- перевод рывком захватом плеча и шеи сверху-сбивание сваливание с захватом ног;
- перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой – бросок наклоном с захватом руки с задней подножкой;
- перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой – переворотом забеганием захватом руки на ключ и предплечья на шее;
- перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой- переворотом скручиванием рычагом;
- перевод нырком с захватом одноименной руки – бросок подворотом с захватом руки через плечо;

- перевод нарком с захватом одноименной руки с подножкой – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

7. Техничко-тактическая подготовки учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше трех лет

Основные положения, способы маневрирования, захваты на материале специализированных игровых комплексов, предусматривающих:

- быстрое и надежное осуществление захвата;
- быстрое перемещение;
- предотвращение достижения захвата соперником или своевременное освобождение от него;
- вывод из равновесия соперника;
- сковывание его действий;
- быстрым маневрированием завоевание предпочтительной позиции для достижения преимущества (в дальнейшем-возможной атаки);
- вынуждение отступить соперника теснением по ковру в захвате;
- подготовка к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (возможно в худших условиях для одного из борцов и т.п.) и др.

Приемы борьбы в партере.

Перевороты скручиванием: захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча); захватом руки на ключ, ближнего бедра и зацепом другой ноги из-под захваченной; захватом руки на ключ и дальней голени; захватом руки и дальнего бедра снизу-изнутри; захватом дальней руки снизу и бедра; захватом шеи рычагом, прижимая голову бедром; захватом скрещенных голеней; захватом руки и бедра зацепом дальней ноги снизу-изнутри; захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча); обратным захватом дальнего бедра; захватом двойного скрещения голеней; захватом шеи из-под плеча и дальней голени (бедра) снизу-изнутри; захвата дальней руки и голени; захватом шеи из-под дальнего плеча, зажимая руку бедрами; захватом предплечья изнутри,

прижимая голову бедром; захватом разноименного запястья снизу-сзади. Ситуация, защита.

Перевороты разгибанием: захватом шеи из-под плеча и зацепом ног; захватом головы (прижимая голову к груди); захватом шеи из-под дальнего плеча с обвивом ног; (с переходом) захвата руки (подбородка) с обвивом ноги; захватом шеи из-под плеча с зацепом ног; захватом руки рычагом с зацепом ног; захватом дальней голени с обвивом ноги; захватом дальней руки сверху-изнутри с ножницами. Ситуация, защита, контрприёмы.

Перевороты переходом: захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки; захватом дальней голени снизу изнутри и одноименной руки; захватом руки (шеи) и зацепом дальней ноги стопой изнутри; захватом стопы снизу изнутри и одноименной руки; захватом скрещенных голеней. Ситуация, защита, контрприёмы.

Перевороты забеганием: захватом руки на ключ и дальней голени прижимая руку бедром; захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром. Ситуация, защита, контрприёмы.

Перевороты накатом: захватом разноименного запястья между ног; захватом туловища и предплечья изнутри с зацепом ноги стопой; захватом руки на ключ и бедра; захватом предплечья изнутри и дальнего бедра; захватом разноименного запястья с зацепом ноги стопой; захватом руки на ключ и голени; захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой. Ситуация, защита, контрприёмы.

Бросок прогибом: переворот прогибом обратным захватом туловища и ближнего бедра; переворот прогибом захватом плеча и шеи сбоку; переворот прогибом захватом руки на ключ и другой руки под плечо; переворот прогибом захватом шеи и бедром, голенью. Защита, контрприёмы.

Перевороты перекатом: захватом шеи с бедром, голенью; захватом шеи и дальней голени; обратный захватом дальнего бедра с ближней голенью; обратным захватом дальнего бедра; захватом шеи из-под плеча и бедра; обратным захватом дальнего бедра с голенью; захватом шеи из-под дальнего плеча с зацепом голени;

обратным захватом ближнего бедра из-под дальнего; обратным захватом ноги, прижимая голову; захватом дальней руки снизу-изнутри и бедра; обратным захватом туловища, прижимая голову. Ситуация, защита, контрприёмы.

Примерные комбинации приемов:

- переворот скручиванием захватом рук сбоку – переворот скручиванием захвата дальней руки и бедра снизу-спереди;

- переворот скручиванием захватом рук сбоку – переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра;

- переворот забегание захватом руки на ключ и предплечья на шее – переворот накатом с захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой;

- переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром – переворотом накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой;

- переворот перекатом захватом шеи с бедром – переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри;

- переворот скручиванием захватом скрещенных голеней – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра;

- переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча – переворот переходом обвивом ноги с захватом подбородка.

Дожимания на мосту, уходы с моста:

- дожимания захватом ног под плечи (со стороны ног); уход с продвижением вперед, освобождением ноги и поворотом на живот;

- дожимание захватом руки (руки и шеи) с обвивом одноименной ноги; уход переворотом на живот в сторону захваченной руки с освобождением ноги и руки.

Удержание, дожимы, уходы и контрприёмы с уходом с моста:

- удержание поперек и дожимы захватом разноименной руки и шеи (шеи с рукой);

- удержание сбоку и дожим захватом разноименной руки и одноименной ноги;

- удержание со стороны ног, дожим захватом ног;

- удержание и дожим сбоку захватом руки и шеи (шеи с рукой);

- удержание и дожим сбоку захватом руки и туловища (сидя, лёжа);
- удержание и дожим сбоку захватом туловища и разноименного запястья;
- удержание и дожим со стороны ног захватом туловища;
- удержание и дожим сбоку захватом туловища с рукой;
- удержание и дожим со стороны головы захватом плеча и шеи спереди;
- удержание и дожим поперек захвата плеча и шеи;
- удержание и дожим со стороны головы захватом одноименной руки и туловища;
- удержание и дожим сбоку захватом руки двумя руками;
- удержание и дожим со стороны ног захватом ног под плечи.

Приемы борьбы в стойке:

Переводы рывком: перевод рывком захватом ноги; перевод рывком захватом одноименного плеча и бедра; перевод рывком за руку с подножкой; перевод рывком за руку с подсечкой дальней ноги. Защита, контрприёмы.

Переводы нырком: перевод нырком захватом руки и бедра; перевод нырком захватом шеи и туловища с подножкой; перевод нырком захватом ног; перевод нырком захватом руки и туловища с подножкой; перевод нырком захватом шеи и бедра; перевод нырком захватом ноги; перевод нырком захватом туловища с подножкой. Защита, контрприёмы.

Переводы вращением (вертушка): перевод вращением захватом руки сверху с последующим захватом голени сзади; перевод вращением захватом руки снизу с последующим захватом голени сзади; перевод вращением захватом разноименной ноги. Защита, контрприёмы.

Переводы выседом: перевод выседом захватом ноги через плечо; перевод выседом захватом голени сзади. Защита, контрприёмы.

Броски наклоном: бросок наклоном захватом ноги; бросок наклоном захватом руки двумя руками с задней подножкой; бросок наклоном захватом разноименной ноги и туловища с охватом; бросок наклоном захватом туловища и бедра сбоку; бросок наклоном захватом шеи и бедра сбоку; бросок наклоном захватом руки и

туловища с подножкой; бросок наклоном захватом разноименной руки и бедра сбоку; бросок наклоном захватом разноименной руки и ноги; бросок наклоном захватом шеи и разноименной ноги; бросок наклоном захватом разноименной руки и ноги с отхватом изнутри; бросок наклоном захватом одноименной ноги изнутри; бросок наклоном захватом туловища и одноименного бедра изнутри; бросок наклоном захватом руки с отхватом; бросок наклоном захватом туловища и ноги с подножкой; бросок наклоном захватом разноименной ноги с подножкой; бросок наклоном захватом руки и туловища с отхватом; бросок наклоном захватом разноименной ноги с отхватом. Защита, контрприёмы.

Броски подворотом: бросок подворотом захватом руки и ноги; бросок подворотом захватом руки и плеча; бросок подворотом захватом руки сверху с подхватом; бросок подворотом захватом руки и ноги с подхватом; бросок подворотом захватом руки и туловища с передней подножкой; бросок подворотом захватом руки и туловища сбоку с подхватом; бросок подворотом захватом руки и шеи сверху; бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища с подхватом. Защита, контрприёмы.

Броски поворотом («мельница»): бросок поворотом захватом руки и туловища; бросок поворотом захватом разноименной руки и ноги снаружи; бросок поворотом захватом руки под плечо; бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги изнутри; бросок поворотом захватом одноименной руки и ноги изнутри; бросок поворотом захватом одноименной руки и разноименной ноги снаружи. Защита, контрприёмы.

Броски прогибом: бросок прогибом захватом шеи и бедра сбоку; бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой; бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой; бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом; бросок прогибом захватом руки и бедра сбоку; бросок прогибом захватом шеи сверху и разноименного бедра изнутри (снаружи); бросок прогибом захватом туловища и бедра сбоку; бросок прогибом захватом рук с подножкой (подсечкой); бросок прогибом захватом руки и одноименной ноги с подсечкой; бросок прогибом захватом рук с обвивом; бросок прогибом захватом руки и

туловища сбоку. Защита, контрприёмы.

Броски вращением (вертушка): бросок вращением захватом разноименной ноги; бросок вращением захватом одноименной ноги. Защита, контрприёмы.

Броски сбиванием: бросок сбиванием захватом шеи и дальней ноги спереди изнутри; бросок сбиванием захватом руки и туловища с боковой подсечкой. Защита, контрприёмы.

Броски скручиванием: бросок скручиванием захватом руки и туловища с подножкой. Защита, контрприёмы.

Броски седом: бросок седом захватом руки и туловища. Защита, контрприёмы.

Сваливание сбиванием: сваливание сбивание захватом ноги; сваливание сбивание захватом руки и одноименной ноги («мельница»); сваливание сбивание захватом ноги; сваливание сбивание захватом руки двумя руками с зацепом голенью, стопой изнутри; сваливание сбивание захватом руки и одноименной ноги снаружи; сваливание сбивание захватом руки и туловища с зацепом разноименной голени изнутри; сваливание сбивание захватом шеи сверху и одноименной ноги; сваливание сбивание захватом туловища с зацепом голенью (стопой) снаружи; сваливание сбивание захватом руки двумя руками с зацепом разноименной стопы снаружи. Защита, контрприёмы.

Сваливание скручиванием: захватом руки двумя руками с обвивом; захватом руки и шеи с обвивом; захватом шеи с рукой с подножкой. Защита, контрприёмы.

Примерные комбинации приёмом:

- перевод вращением захватом руки сверху – сваливание сбиванием захватом ног;

- сваливание сбиванием захватом ног – контрприём;

- перевод рывком захватом плеча и шеи сверху - бросок поворотом назад захватом руки и ноги изнутри;

- бросок наклоном захватом ног - контрприём;

- перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра – бросок поворотом назад захватом разноименных рук под плечо и ноги;

- бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри – перевод

рывком захватом ноги;

- бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри;
- бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой – перевод рывком захватом одноименной руки.

Содержание программы для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

1. Теоретические занятия для этапа совершенствования спортивного мастерства»:

- олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта;
- профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность;
- учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося;
- психологическая подготовка;
- подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс;
- спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта;
- восстановительные средства и мероприятия.

1.1. Теоретические занятия для этапа высшего спортивного мастерства»:

- физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности;
- социальные функции спорта;
- учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося;
- подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс;
- спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта;
- восстановительные средства и мероприятия.

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. 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.

5. Инструкторская и судейская практика. В процессе инструкторской и судейской практики обучающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведение подготовительной и заключительной частей урока; приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям. Приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений или соревнований в младших группах). Привить навыки организаторских работ по подготовке и проведении соревнований в составе оргкомитета. Составление положения о соревнованиях. Оформление судейской документации. Изучения особенностей судейства соревнований по спортивной борьбе (вольная борьба). 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.

8. Техничко-тактическая подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Примерные комбинации приёмом в партере

Комбинации приемов, завершающиеся броском наклоном:

- переворот скручиванием захватом дальней рут снизу и бедра. Защита: лечь

на бок спиной к атакующему, отставить руку и ногу в сторону - бросок наклоном захватом дальней руки снизу-изнутри и с зацепом дальнего бедра;

- переворот скручиванием захватом дальней руки снизу. Защита: отклониться на атакующего, выставить дальнюю ногу в упор - бросок наклоном захватом дальней руки снизу и ближнего бедра;

- бросок прогибом обратным захватом дальнего бедра. Защита: захватить пятку разноименной ноги, упираясь другой рукой в атакующего, освободиться от захвата бедра - бросок наклоном захватом руки с зацепом дальнего бедра снизу-изнутри;

- бросок наклоном обратным захватом дальнего бедра. Защита: упереться рукой и свободной ногой в атакующего, опустить захваченную ногу вниз - бросок наклоном захватом одноименной руки и дальнего бедра из-под ближнего;

- бросок прогибом обратным захватом дальнего бедра. Защита: захватить пятку разноименной ноги - бросок наклоном захватом разноименной руки и ближнего бедра.

*Комбинации приемов, завершающиеся броском **подворотом**:*

- бросок прогибом захватом туловища сзади. Защита: захватить запястья атакующего, лечь на бок, повернувшись грудью к атакующему - бросок подворотом захватом туловища;

- бросок подворотом захватом руки на плечо. Защита: захватить туловище с рукой атакующего и сбить его в партер - бросок подворотом захватом руки на плечо (с колен);

- бросок наклоном захватом одноименной руки и разноименной ноги сверху - изнутри. Защита: выставить свободную ногу в сторону броска - бросок подворотом захватом одноименной руки и разноименной ноги сверху-изнутри;

- переворот забеганием захватом рут на ключ. Защита: упереться свободной рукой в сторону переворота, перейти в высокий партер - бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища;

- переворот забеганием захватом запястья прямой руки и предплечьем на шее.

Контрприем: выход навверх, зашагивая на атакующего ближней ногой - бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища с подножкой подхватом).

*Комбинации приемов, завершающиеся броском **прогибом**:*

- переворот скручиванием захватом дальней руки снизу. Защита: отклониться на атакующего, выставить дальнюю ногу в упор - бросок прогибом захватом дальней (ближней) руки снизу и ближнего (дальнего) бедра;

- перевод рывком захватом шеи сверху и разноименной ноги. Защита: отставить ногу назад, встать в стойку - бросок прогибом захватом шеи с рукой сверху;

- переворот скручиванием обратным захватом дальнего бедра с голенью. Защита: захватить пятку разноименной ноги - бросок прогибом обратным захватом дальнего бедра с подсадом;

- бросок прогибом захватом туловища сзади (задний пояс). Защита: захватить руки, сделать зацеп (обвив) ноги - бросок прогибом захватом туловища сзади с подсадом;

- переворот разгибанием захватом шеи из-под дальнего плеча с обвивом разноименной ноги. Защита: упереться руками в ковер, встать в высокий партер - бросок прогибом обратным захватом бедра.

*Комбинации приемов, завершающиеся броском **накатом**:*

-переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее. Защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и дальним бедром в ковер, перейти в высокий партер - бросок накатом захватом руки на ключ и туловища сверху;

- переворот забеганием захватом руки на ключ и туловища сверху. Защита: упереться в сторону переворота, встать в стойку - бросок накатом захватом руки на ключ и одноименного бедра сверху – снаружи;

- перевод рывком за руку. Контрприем: сваливание сбиванием обратным захватом туловища с зашагиванием за разноименную ногу - бросок накатом захватом руки и ноги сверху - снаружи;

- бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища сверху. Защита:

выпрямиться и переставить ногу вперед по ходу броска - бросок накато́м с тем же захватом;

- перевод вращением захватом руки снизу. Контрприем: накрывание зашагиванием за атакующего - бросок накато́м захватом руки на шее и туловища сверху.

Комбинации приемов, завершающиеся переворотом **скручиванием**:

- переворот скручиванием захватом рук сбоку. Защита: отставить дальнюю руку в сторону - переворот скручиванием захватом на рычаг;

- переворот скручиванием захватом рук сбоку и дальнего бедра снизу-спереди. Защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему - переворот скручиваем (за себя) захватом руки и шеи;

- переворот скручиванием захватом шеи и дальней голени сзади. Защита: выпрямить руки и отставить захваченную ногу назад, прогнуться - переворот скручиванием скрестным захватом голеней;

- переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром. Защита: отжаться свободной рукой от ковра и освободить руку - переворот скручиванием захватом разноименного предплечья спереди-изнутри двумя руками, прижимая голову предплечьем (бедром);

- переворот перека́том захватом шеи с бедром. Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват - переворот скручиваем обратным захватом дальнего бедра.

Комбинации приемов, завершающиеся переворотом **забеганием**:

- переворот накато́м захватом руки на ключ. Защита: упереться ближним бедром в сторону переворота - переворот забеганием захватом руки на ключ и шеи;

- переворот скручиванием захватом предплечья изнутри. Защита: упираясь рукой в ковер, принять положение высокого партера и освободиться от захвата - переворот забеганием захватом шеи из-под плеча;

- бросок накато́м захватом руки на ключ и туловища сверху. Защита: отходя от атакующего, отставить ближнюю ногу назад и прижать таз к ковра - переворот

забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шею;

- переворот переходом, зажимая руку бедрами. Защита: упираясь свободной рукой в ковер, отклониться на атакующего - переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча.

Комбинации приемов, завершающиеся переворотом **переходом**:

- переворот накатом захватом руки на ключ и дальней голени. Защита: поставить ногу между ног атакующего и повернуться к нему грудью - переворот переходом захватом руки на ключ и дальней голени;

- переворот разгибанием захватом шеи из-под дальнего плеча с обвивом. Защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад - переворот переходом захватом подбородка с обвивом ноги;

- переворот разгибанием захватом дальней руки сверху изнутри с обвивом. Защита: прижать захваченную руку к туловищу и отклониться от атакующего - переворот переходом захватом одноименной руки на ключ с обвивом;

- переворот разгибанием захватом шеи из-под дальнего плеча с обвивом. Защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад - переворот переходом захватом шеи с зацепом разноименной ноги стопой изнутри;

- перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Защита: захватить ногу атакующего спереди - переворот переходом захватом шеи из-под разноименной руки, прижимая голову бедром;

- переворот разгибанием захватом шеи из-под плеча с зацепом ноги снаружи. Защита: разорвать захват и освободить ногу, поворачиваясь грудью к атакующему - переворот переходом захватом руки на ключ и ноги ножницами.

Комбинации приемов, завершающиеся переворотом **накатом**:

- переворот накатом захватом туловища. Защита: упереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота - переворот накатом захватом туловища (в другую сторону);

- переворот скручиванием захватом предплечья изнутри. Защита: лечь на бок спиной к атакующему - переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ближней ноги стопой;

- переворот забеганием захватом шеи из-под плеча. Защита: не давая перевернуть себя, лечь на бок спиной к атакующему и опереться свободной рукой в ковер - переворот накатом захватом предплечья изнутри и дальнего бедра;

- переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем шеи. Защита: упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу - переворот накатом захватом руки на ключ и туловища с зацепом ближней ноги стопой;

- перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой - переворот накатом захватом руки на ключ и туловища сверху.

Комбинации приемов, завершающиеся переворотом **прогибом**:

- переворот скручиванием захватом руки и дальнего бедра снизу- спереди. Защита: отставить захваченную руку и бедро в сторону - переворот прогибом захватом разноименного плеча и шеи спереди;

- переворот забеганием захватом руки на ключ и ближней голени. Защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь в ковер, освободить голень и перейти в высокий партер - переворот прогибом с ключом и другой руки под плечом;

- переворот забеганием захватом руки на ключ и ближней голени. Защита: упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партера - переворот прогибом ключом и подхватом захваченной руки;

- переворот перекатом захватом шеи с бедром. Защита: выпрямить руки, прогнуться, выпрямить захваченную ногу - переворот прогибом обратным захватом дальнего бедра;

- перевод рывком с подсечкой дальней ноги. Контрприем: сваливанием сбиванием захватом ног спереди - переворот прогибом обратным захватом дальнего бедра.

Комбинации приемов, завершающиеся переворотом **перекатом**:

- переворот скручиванием захватом рук сбоку. Защита: выставить дальнюю ногу вперед - переворот перекатом захватом шеи с дальним бедром снизу-изнутри;

- переворот забеганием захватом шеи из-под плеча. Защита: лечь на бок спиной к атакующему, упираясь в ковер ногой и свободной рукой - переворот

перекатом захватом шеи из-под плеча с дальним бедром;

- переворот рычагом, прижимая голову бедром. Защита: отклониться от атакующего, выставить ногу вперед в сторону, повернуться грудью к атакующему

- переворот перекатом захватом шеи сверху с ближним дальним) бедром;

- переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча с зацепом дальней голени изнутри. Защита: прижать руку к себе, не дать сделать захват и зацеп - переворот перекатом захватом ближней ноги и головы;

- переворот скручиванием захватом рук сбоку. Защита: повернуться спиной к атакующему, выставить дальнюю ногу в сторону - переворот перекатом захватом шеи с дальним бедром изнутри.

Комбинации приемов, завершающиеся переворотом **разгибанием**:

- переворот разгибанием обвивом ноги захватом шеи из-под дальнего плеча. Защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад - переворот разгибанием захватом разноименной руки на ключ с обвивом ноги;

- переворот переходом захватом шеи из-под дальнего плеча с обвивом ноги. Защита: упереться руками в ковер в сторону переворота, отклониться на атакующего - переворот разгибанием с тем же захватом;

- переворот переходом захватом шеи из-под дальнего плеча и ноги ножницами. Защита: упереться руками вперед в сторону переворота, отклониться на атакующего - переворот разгибанием с тем же захватом;

- переворот переходом захватом головы сверху с обвивом ноги. Защита: упереться руками в сторону переворота, отклониться на атакующего - переворот разгибанием захватом разноименной руки сверху-изнутри с обвивом ноги;

- переворот разгибанием захватом шеи из-под дальнего плеча с обвивом ноги. Защита: прижать руку к себе, поднять голову и разорвать захват - переворот разгибанием захватом головы сверху с обвивом ноги.

Удержания, дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста

- удержание и дожим сбоку (сидя, лёжа) захватом туловища двумя руками. Уход с моста: упираясь руками в подбородок атакующего, повернуться живот.

Контрприемы: а) переворот прогибом захватом руки и шеи; б) накрывание

выседом захватом руки и шеи;

- удержание и дожим со стороны головы захватом рук. Уход с моста: упираясь руками в атакующего, повернуться грудью к ковру. Контрприем: переворот скручиванием захватом туловища спереди;

- удержание и дожим поперек захвата одноименной руки и дальней голени снизу-сзади. Уход с моста: освобождая руку и ногу, повернуться грудью к ковру.

- удержание и дожим верхом захватом руки (руки и шеи) с зацепом ног снаружи. Уход с моста: лечь на бок в сторону захваченной руки; освобождая ногу, повернуться на живот. Контрприем: переворот через себя захватом руки и туловища с зацепом ноги.

Примерные комбинации приемов в стойке

Комбинации приемов, завершающиеся броском наклоном:

- перевод нырком захватом ног. Защита: упереться в атакующего, прогнуться, освободить ноги - бросок наклоном захватом ног;

- перевод нырком захватом туловища. Защита: упереться руками в атакующего, прогнуться - бросок наклоном захватом туловища;

- перевод нырком захватом шеи и туловища. Защита: упереться руками в атакующего - бросок наклоном захватом туловища;

- бросок подворотом захватом рук. Защита: зашагнуть вперед - бросок наклоном захватом туловища.

*Комбинации приемов, завершающиеся броском **поворотом** («мельницей»):*

- сваливание сбиванием захватом рук сверху с зацепом разноименной стопой снаружи. Защита: отставить ногу назад, освободить руку - бросок поворотом захватом руки и разноименной ноги снаружи;

- бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом. Защита: присесть, отставляя ногу назад - бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги;

- сваливание сбиванием захватом ног спереди. Контрприем: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху - бросок поворотом (вперед) захватом руки и разноименной ноги снаружи (туловище);

- бросок наклоном захватом ног. Контрприем: перевод рывком захватом плеча

и шеи сверху - бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги;

- перевод рывком за руку с подножкой. Защита: упереться рукой в грудь, шагнуть ногой вперед - бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги.

*Комбинации приемов, завершающиеся броском **подворотом**:*

- бросок прогибом захватом руки и туловища. Защита: присесть, оставить ногу назад - бросок подворотом захватом разноименной руки под плечо;

- сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом разноименной стопой снаружи. Защита: упереться свободной рукой в бедро, оставить ногу назад

- бросок подворотом захватом руки с передней ножкой;

- сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом поименной стопой. Защита: отставить ногу назад - бросок подворотом захватом руки двумя руками с подхватом;

- перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Защита: подойдя ближе к атакующему, захватить туловище спереди - бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой;

- перевод рывком за руку. Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него - бросок подворотом захватом руки через плечо с подхватом.

*Комбинации приемов, завершающиеся броском **прогибом**:*

- бросок подворотом захватом разноименной руки снизу. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку - бросок прогибом захватом туловища спереди (с зашагиванием);

- сваливание сбиванием захватом туловища: отставить ногу назад - бросок прогибом захватом туловища;

- бросок подворотом захватом руки сверху и туловища. Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего - бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку (с зашагиванием);

- перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой. Контрприем: бросок подворотом захватом запястья - бросок прогибом захватом туловища с зашагиванием;

- перевод рывком за руку с подножкой. Контрприем: бросок подворотом захватом руки через плечо - бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

*Комбинации приемов, завершающиеся броском **вращением**:*

- бросок прогибом захватом туловища. Защита: упираться в атакующего, наклониться - бросок вращением захватом руки снизу;

- сваливание сбиванием захватом руки двумя руками. Защита - наклониться, отставить ногу - бросок вращением захватом руки сверху;

- сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита: упираться в атакующего, наклониться - бросок вращением захватом руки сверху;

- бросок прогибом захватом руки двумя руками с обвивом. Защита: опереться свободной рукой в бедро, отставить захваченную ногу назад - бросок вращением захватом руки;

- бросок наклоном захватом ног спереди. Защита: опереть в атакующего и освободиться от захвата - бросок вращением захватом ноги.

*Комбинации приемов, завершающиеся броском **сбиванием**:*

- бросок подворотом захватом руки и одноименной ноги. Защита: выпрямляясь, опереться свободной рукой в плечо - бросок сбиванием захватом руки и одноименной ноги изнутри;

- бросок подворотом захватом руки через плечо. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад - бросок сбиванием захватом руки с зацепом разноименной ноги стопой;

- бросок подворотом захватом руки туловища с подхватом изнутри. Защита: шагнуть вперед-в сторону - бросок сбиванием захватом разноименной ноги и туловища;

- бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Защита: упираться в атакующего, присесть - бросок сбиванием захватом руки и туловища с боковой подсечкой.

*Комбинации приемов, завершающиеся броском **скручиванием**:*

- бросок прогибом захватом руки сверху и шеи с обвивом ноги. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад - бросок скручиванием захватом руки

сверху и шеи;

- бросок прогибом захватом руки и туловища. Защита: присесть упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего - бросок скручиванием захватом руки и туловища с подножкой;

- бросок прогибом захватом туловища с рукой. Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего - бросок скручиванием захватом разноименного плеча и шеи;

- перевод рывком за руку. Защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед - бросок скручиванием захватом руки и одноименной ноги;

- сваливание сбиванием захватом руки и туловища с подножкой. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад - бросок скручиванием захватом руки, упираясь рукой в одноименное колено снаружи.

*Комбинации приемов, завершающиеся **переводом рывком**:*

- бросок поворотом («мельница») захватом руки и разноименной ноги. Защита: упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад-в сторону - перевод рывком за ногу;

- бросок подворотом захватом руки и туловища. Защита: упереться в атакующего, присесть - перевод рывком за руку;

- бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой. Защита: приседая, отставить ногу назад - перевод рывком захватом одноименной руки;

- перевод рывком захватом разноименной руки. Защита: выставить вперед ногу, освободиться от захвата - перевод рывком захватом одноименной руки.

*Комбинации приемов, завершающиеся **переводом нырком**:*

- бросок наклоном захватом ног, защита: наклониться вперед, отставить ноги назад, прогнуться - перевод нырком захватом ног.

- бросок подворотом захватом руки снизу и шеи. Защита: упираясь руками в атакующего, наклониться - перевод нырком захватом шеи и туловища;

- бросок прогибом захватом туловища. Защита: упираясь в атакующего, присесть - перевод нырком захватом туловища;

- бросок поворотом захватом рук и одноименной ноги изнутри. Защита:

упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад-в сторону – перевод нырком захватом одноименной ноги;

- бросок наклоном захватом ног. Защита: захватить шею сверху, отставить ногу назад, прогнуться - перевод нырком захватом ног (с колен).

Комбинации приемов, завершающиеся переводом вращением:

- бросок прогибом захватом туловища с рукой. Защита: наклониться вперед, разорвать захват - перевод вращением захватом руки сверху;

- бросок поворотом («мельница») захватом руки и одноименной ноги. Контрприем: накрывание отставлением свободной ноги назад - перевод вращением захватом руки снизу;

- сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита: отставить ногу назад - перевод вращением захватом руки сверху;

- перевод рывком за руку и захватом ноги с подсечкой. Защита: упереться голенью в живот атакующего - перевод вращением захватом ноги сверху;

- бросок подворотом захватом руки и шеи с подножкой. Защита: приседая, захватить туловище, отставить ногу назад - бросок вращением захватом руки снизу.

Комбинации приемов, завершающиеся переводом выседом:

- перевод рывком за руку. Защита: захватить одноименную ногу изнутри — перевод выседом захватом бедра через руку;

- перевод рывком за руку. Контрприем: сваливание сбиванием захватом ног спереди - перевод выседом захватом бедра через руку;

- бросок подворотом захватом руки и шеи с подножкой. Защита: захватить туловище и присесть - перевод выседом захватом туловища через руку;

- бросок наклоном захватом руки и туловища с задней подножкой. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок или бедро - перевод выседом захватом бедра через руку;

- перевод рывком захватом разноименной руки. Защита: выставить ногу вперед, упереться свободной рукой в грудь, освободиться от захвата - перевод выседом захватом одноименного бедра через руку.

Комбинации приемов, завершающиеся сваливанием сбиванием:

- перевод вращением захватом руки снизу. Защита: выпрямляясь рвануть к себе захваченную руку - сваливание сбиванием захватом туловища;

- бросок подворотом захватом шеи и туловища. Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего с рукой - сваливание сбиванием захватом туловища с рукой;

- перевод нырком захватом шеи и туловища. Защита: приседая, захватить запястье на туловище - сваливанием сбиванием захватом шеи и туловища спереди;

- бросок прогибом захватом туловища. Защита: упереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад - сваливание сбиванием захватом туловища;

- перевод вращением захватом руки снизу. Защита: захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться - сваливание сбиванием захватом ног.

Комбинации приемов, завершающиеся сваливанием скручиванием:

- бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом. Защита: присесть, отставляя ногу назад - сваливание скручиванием захватом рук с обвивом;

- бросок подворотом захватом руки и шеи с подножкой. Защита: упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад - сваливание скручиванием захватом руки и шеи;

- бросок прогибом захватом разноименной руки и туловища с обвивом. Защита: присесть, отставляя ногу назад - сваливание скручиванием захватом и туловища;

- бросок наклоном захватом руки двумя руками с задней подножкой. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад - сваливание скручиванием захватом руки двумя руками;

- бросок прогибом захватом плеча и шеи. Защита: выпрямиться и захватить свободной рукой на шее руку атакующего - сваливание скручиванием захватом шеи с рукой (в сторону свободной руки атакуемого).

Тренировочные задания по совершенствованию технико-тактических действий (СТТД)

Тренировочные задания должны служить:

- совершенствованию навыков владения базовыми захватами;
- совершенствованию навыков проведения атакующих действий;
- совершенствованию навыков создания локального, а затем полного преимущества, преследуя соперника по всей площади ковра, воздействуя психику соперника, заставляя его ошибаться и рисковать;
- совершенствованию навыков закрепления и удержания преимущества через блокировки и сковывание соперника;
- средством разминки и подготовки борцов к основной работе.

1. Борьба за захват и площадь ковра в стойке:

1.1. Стойка одноименная - захват шеи спереди и разноименной руки, сверху или снизу;

- захват шеи и разноименной руки снизу; захват шеи и разноименной руки сверху, соединяя их в замок (крючок) или «ладонь в ладонь»; захват одной руки двумя спереди; захват двух рук за запястья; обхват (захват) туловища из-под рук спереди; то же самое с рукой; захват (обхват) туловища двумя руками.

1.2. Стойка разноименная- захват одной руки двумя сбоку; захват одной руки снизу из-под плеча (с ближней стороны) и блокировкой дальней разноименной кисти (руки); то же самое с переходом на захват туловища из-под дальней руки, соединяя свои руки в замок; захват рук из-под плеч; захват ближней руки сверху с блокировкой дальней разноименной руки за кисть; захват рук спереди сверху; захват ближней руки снизу и шеи спереди сбоку, соединяя свои руки в замок (крючок).

2. Захваты ноги (ног).

2.1. Одноименная стойка (стоя на ногах) - захват обеих ног за бедра, голова кнаружи со стороны ближнего бедра (преследования, броски, сбивания, переводы); захват одной ноги двумя руками, голова кнаружи; (преследования, броскам, сбивания, переводы различными способами, с отрывом и без отрыва от ковра).

2.2. Одноименная стойка (стоя на коленях) - те же захваты и действия борцов,

только стоя на коленях, по схеме: захват-защита-преследование-контратакующие действия-защита-силовое противоборство-контратакующие действия.

2.3. Разноименная стойка (стоя на ногах) - захват ближнего бедра двумя руками; захват одной рукой за бедро, другой за пятку; захват двух ног в дальнюю сторону, голова вовнутрь; захват двух ног в ближнюю сторону, голова снаружи.

2.4 Разноименная стойка (стоя на коленях) - те же захваты, только стоя на коленях по схеме: захват-защита-преследование-атакующие действия-противоборство-защита-контратака.

3. Тренировочные схватки по заданию:

- борьба в стойке в стандартных положениях (выполнение отдельных приемов и комбинаций);

- борьба на коленях лицом к лицу (выполнение выведений из равновесия, переводов, бросков, переворотов с разными захватами);

- борьба в стандартных положениях в ситуациях захватах ноги с упором головой снаружи (преследование, попытка оторвать соперника от ковра и бросить его или сбить в партер, выполнение бросков, сбиваний, переводов в партер, переход на захват второй ноги и выполнение броска или сбивания за две ноги)

- борьба стоя на коленях (попытка выполнить различные переводы, сбивания, броски, захватив ногу соперника);

- борьба в стандартных ситуациях при захватах за ноги с упором головой изнутри (попытка выполнить различными способами перевода или сбивания захватом бедра двумя руками);

- борьба стоя на коленях;

- борьба в стандартных ситуациях сзади, сбоку (когда атакованный не дает сопернику завершить свою атаку упором руками и ногами в ковер);

- борьба в стандартных ситуациях в положении партера (сидя на ягодицах);

- специальные упражнения в партере - выход наверх выседом; накрывание ног при выседе; выход наверх набрасыванием ноги на туловище; выход наверх захватом ближней ноги за голеностоп; вставание из партера в захвате с разворотом лицом к сопернику; контрприемы: переворот захватом одноименной руки за кисть

и туловища с помощью и без помощи ноги; активная защита: блокируя кисть соперника, не дать захватить себя.

4.2 Учебно-тематический план

Таблица 14

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	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	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	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	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	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	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности.

				Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	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	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	106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		

спортивного мастерства	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/неотренированность	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.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		
	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	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки.

	соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося			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		

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» основаны на особенностях вида спорта «спортивная борьба» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба», по которым осуществляется спортивная подготовка. При проведении учебно-тренировочных мероприятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий между обучающимися, и (или) лицами, осуществляющими спортивную подготовку, а также участия в спортивных соревнованиях.

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта

Российской Федерации по виду спорта «спортивная борьба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная борьба» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

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

Таблица 15

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

N п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во
1.	Ковер борцовский 12 х 12 м	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 10 кг)	комплект	5
4.	Гири спортивные (2,5;5;8;16;24 и 32 кг)	комплект	6
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2х3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12
25.	Канат	штук	2
26.	Скамья для жима	штук	1
27.	Пегборд	штук	1
28.	Спортивный комплекс для спортзала: рукоход, брусья, перекладины, стенка гимнастическая	штук	1
29.	Диски с хватами для штанги	штук	12

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1	Борцовки (обувь)	пара	На занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2	Костюм ветрозащитный	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Костюм разминочный	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Кроссовки для зала	пара	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пара	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Трико борцовское	штук	На занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно- тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России. Кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим Всероссийским соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18

2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раза 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	

6.2 Кадровые условия реализации Программы

Требования, предъявляемые к кадровому составу организаций, реализующих Программу: Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на УТЭ, этапах ССМ и ВСМ, 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).

Информационно-методические условия реализации Программы.

Учебно-тренировочное занятие является структурной единицей учебно-тренировочного процесса.

Структура тренировочного занятия имеет три части:

1. Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности спортсменов, доведение до них стоящих задач и планов тренировки, общую и (или) специальную разминку.

2. Основная часть (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки.

3. Заключительная часть (5-10 % от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха допускается использование в подготовке методик водных и игровых видов спорта, а также атлетических упражнений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы. М.: Физкульт. и спорт. 1986. - 304 с.
2. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР и УОР /Б.А. Подливаев, А.П. Купцов и др. - М.: Советский спорт, 2003. -216с.
3. Вольная борьба: Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства // Б.А. Подливаев, Д.Г. Миндиашвили. - Красноярск: РИО ГОУ ВПО КГПУ им. В.П. Астафьева, 2005. - 132 с.
4. Греко-римская борьба. Коллектив авторов под общей редакцией Ю.А. Шулика (И.И. Иванов, А.С. Кузнецов, Р.В. Самургашев, Ю.А. Шулика): учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте - Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 800 с.
5. Игуменов, В.М., Подливаев, Б.А. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. - М.: Просвещение, 1993. - 240 с.
6. Кожарский, В.П. Сорокин, Н.Н. Техника классической борьбы. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 280 с.
7. Подливаев Б.А., Григорьев А.В. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет). - М.: Советский спорт, 2012. - 528 с.: ил.
8. Подливаев Б.А. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта "Спортивная борьба"(дисциплина "Вольная борьба") / Б.А. Подливаев, Ю.А. Шахмурадов, А.С. Кузнецов. - Москва: 2016. -252с.
9. Семенов, А.Г. Греко-римская борьба: учеб. / А.Г. Семенов, М.В. Прохорова. -М.: Олимпия-Пресс, 2005. -256 с.

10. Типовая программа для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта "Спортивная борьба" (дисциплина "Вольная борьба"). Возраст - 7 лет и старше / Б.А. Подливаев, Е.В. Бирюлина и др. — М.: 2017,- 68 с.

11. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб, пособие: в 4-х кн. Кн.Г Пропедевтика. - М.: Советский спорт, 1997. - 288 с.: илл.

12. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб, пособие: в 4-х кн. Кн.П. Кинезиология и психология. - М.: Советский спорт, 1998. - 280 с.: илл.

13. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб, пособие: в 4-х кн. Кн.Ш. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998. - 400 с, илл.

14. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб, пособие: в 4-х кн. Кн.IV. Планирование и контроль. - М.: Советский спорт, 2000.-384 с. илл.

Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации:
<http://www.minsport.gov.ru>
2. Российское антидопинговое агентство: <http://www.rusada.ru>
3. Всемирное антидопинговое агентство: <http://www.wada-ama.org>
4. Олимпийский комитет России: <http://www.roc.ru/>
5. Международный олимпийский комитет: <http://www.olympic.org/>