

Принята
На заседании педагогического совета
Протокол от 25.09.2024 г. №5

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУДО «СШОР №1»



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 55ea22cfe3bc9a53332bdfec4a2580883ab47488

Владелец: **Рязанов Андрей Юрьевич**

Действителен: с 13.03.2024 по 06.06.2025

Приказ ГБУДО «СШОР №1»
от 25.09.2024 г. №166

Управление по физической культуре и спорту Курганской области
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва №1»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»
(ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ)**

Возраст зачисления: 7 лет
Срок реализации: 4 года

Разработана: старшим инструктором-методистом ГБУДО «СШОР № 1»
Белкиным Ильей Романовичем

Курган, 2024 год

Оглавление

- I. Общие положения **(стр. 3-6)**
- II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки **(стр. 7-20)**
- III. Система контроля **(стр. 21-22)**
- IV. Рабочая программа по виду спорта спортивная борьба **(стр. 23-25)**
- V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам **(стр. 26)**
- VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки **(стр. 27-31)**

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке в спортивной дисциплине «весовая категория», определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Министерства спорта России от 30 ноября 2022 года №1091 (далее – ФССП), на основании примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденной Министерством спорта России от 14.12.2022 г. №1245 и методическими рекомендациями «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта», утвержденными ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» от 06.02.2023 г.

Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная борьба»:

Таблица 1

| | | | | | | | |
|------------------------------------------|-----|-----|---|---|---|---|---|
| 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 |

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

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

Результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недетренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-

тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица 2

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) (минимальная – максимальная)*, ** |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Для спортивной дисциплины «весовая категория» | | | |
| Этап начальной подготовки | 4 | 7 | 10-20 |

* максимальная наполняемость групп начальной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся согласно ФССП по видам спорта согласно Приказа №634 от 03.08.2022г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

** в случае отчисления обучающихся, с этапов спортивной подготовки в течение учебного года, допускается наличие количества обучающихся ниже минимума, указанного в программе. В исключительных случаях, по решению педагогического совета спортивной школы, допускается формирование количественного состава группы ниже указанного в программе. Оплата за подготовку обучающихся в данных группах производится пропорционально количеству обучающихся (подушевой метод).

При необходимости возможно объединение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Срок реализации программы 4 года.

Возможен досрочный перевод обучающегося на следующий этап (период этапа) спортивной подготовки, в связи с показанными высокими результатами (местом в соревнованиях, выполнение разрядов или званий), по ходатайству тренеров-преподавателей.

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спортивной борьбе

Таблица 3

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | |
|------------------------------|------------------------------------|------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | |
| | До одного года (НП-1) | Свыше одного года (НП 2,3,4) |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 |

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

5.1. Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочное занятие (тренировка) является структурной единицей тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от материала основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность может достигать значительных, но не максимальных величин.

Виды учебно-тренировочных занятий:

1. *Учебная тренировка* — это процесс, во время которого обучающиеся получают теоретическую информацию, осуществляется показ (демонстрация) и предоставляется возможность опробовать.

2. *Тренировка, по направленному развитию физических качеств*, в которой используются дополнительные средства — штанги, гири, гантели, резиновые амортизаторы, тренажеры и т. д. Такие же тренировки могут быть игровыми, беговыми (кросс или пробег определенных дистанций) и др.

3. *Тренировка по направленному развитию путей энергообеспечения организма* (аэробный, смешанный, гликолитический, алактатный, анаболический). Эта форма чаще всего сочетается с другими формами, т. е. вся тренировка строится в определенных режимах работы и отдыха.

4. *Тренировка по совершенствованию техники*, на которых уже известный материал доводится до более высокого уровня овладения им.

5. *Контрольная тренировка*, где возможна сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, технике или тактике спортивной борьбы.

6. *Тренировка соревновательного плана*, на которой проводятся соревновательные поединки с судейством и без него.

Учебно-тренировочные занятия по совершенствованию техники могут проходить в виде тренировочных схваток.

Тренировочные схватки с заданием с определенной установкой. Такая тренировка является промежуточным этапом между отработкой без сопротивления и соревновательной борьбой. Некоторые действия способствующего характера можно отработать только при небольшом сопротивлении обоих борцов.

По своему содержанию тренировочные схватки могут быть:

- тренировочные схватки без напряжения, которые проводятся с большой мягкостью, чаще в форме игры, целью которой является применение как можно большего количества приемов и комбинаций;

- тренировочные схватки с акцентом на быстроту и выносливость, это когда один из партнеров борется последовательно с несколькими противниками без отдыха;

- тренировочные схватки с односторонним и двусторонним заданием по исполнению конкретных действий и приемов;

- тренировочные схватки с заданием по разделу захватов;

- тренировочные схватки с преимущественно тактической задачей;

- контрольные, тренировочные схватки;

- тренировочные схватки по совершенствованию способов защиты (один атакует, а другой защищается или контрит);

- тренировочные схватки с соперником ниже по классу;

- тренировочные схватки с изменением количества точек соприкосновения борцов друг с другом и точек опоры на ковер (один на одной ноге, а второй на двух, но с одним захватом и т. д.);

- тренировочные схватки с заданием по моделированию конкретного борца;

Задачи занятия определяются в зависимости от тренировочного периода, состава обучающихся и условий проведения занятия. Главная задача занятия решается, как правило, в подготовительной и основной частях.

Структура учебно-тренировочного занятия имеет три части:

Подготовительная часть (30—35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;

- осуществление общей разминки организма обучающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной или иной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения (акробатические, самостраховка, упражнения на борцовском мосту и другие).

Основная часть (60—70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5—10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать обучающихся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Особенности структуры тренировочного занятия зависят от его содержания. В большинстве случаев содержание характеризуется направленностью занятия и уровнем тренировочной нагрузки. Для подготовки спортсменов множество решаемых задач не рационально. Это связано с тем, что необходимость спортивного совершенствования самбистов требует концентрации усилий в каждом отдельном занятии на относительно небольшом круге учебно-тренировочных заданий. Решение всей совокупности задач возможно путем увеличения общего количества ежедневных занятий, что является преобладающей формой организации тренировочного процесса высококвалифицированных борцов.

Эффективность учебно-тренировочных занятий зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей обучающихся.

Организационные формы проведения занятий:

- Групповая - создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь.

- Индивидуальная - обучающихся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.

- Самостоятельная - обучающихся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

Основные формы учебно-тренировочных занятий

Общая физическая подготовка (ОФП-1) - форма занятий по общей физической подготовке, нацеленной на совершенствование общей выносливости. На этих

занятиях используются такие средства, как кроссовый бег, плавание и спортивные игры.

Общая физическая подготовка (ОФП-2) — форма занятий по общей физической подготовке, нацеленная на совершенствование скоростносиловых качеств, гибкости и специальной силовой выносливости посредством выполнения круговых тестов или парных эстафет.

Специальная физическая подготовка (СФП-1) - направленность на развитие скоростных возможностей борцов. Набрасывание проводится в тройках, сначала весь комплекс выполняет борец под номером 1, затем под номером 2, далее борец под номером 3.

- Набрасывание с максимальной скоростью 15-20 бросков по направлению вперед (5 бросков вращением в удобную сторону, плюс 5 бросков прогибом, плюс 5 бросков через спину). Тренер засекает время серии и заносит в протокол.

- Отдых 1-2 минуты до пульса 100-120 уд./мин, свободная ходьба по коврику, упражнения на расслабление, дыхание и растяжение.

- Набрасывание с максимальной скоростью 15-20 бросков (5 бросков мельницей, плюс 5 бросков скручиванием, плюс 5 бросков через спину).

- Отдых - 1-2 минут до пульса 100-200 уд./мин, после выполнения серии свободная ходьба, упражнения на расслабление, восстановление дыхания, растяжение. Набрасывание с максимальной быстротой 15-20 бросков (5 бросков прогибом, плюс 5 бросков задним поясом, плюс 5 бросков обратным поясом).

- Отдых 3-5 мин до пульса 90-110 уд./мин, свободная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, расслабление, растяжение.

- Конец первой серии. Повторить 4-6 раз. После выполнения 4-6 серий начинает выполнять второй номер; затем третий. При этом необходимо учитывать, что они уже проделали работу при выполнении падений с партнером. Второму номеру необходимо уменьшить количество бросков в серии до четырех и несколько увеличить продолжительность отдыха, также и третьему номеру: уменьшить количество бросков на одну - две серии и увеличить время между повторениями до 2 мин, а между сериями - до 5 мин. Такие задания следует проводить в начале недели.

Специальная физическая подготовка (СФП-2) - комплекс на развитие выносливости борцов

- Борьба 3 мин с задачей выиграть 2-3 балла.

- После борьбы отдых 1-2 мин или до пульса 120-130 уд./мин.

- Интенсивность большая.

- Во время отдыха выполнять упражнения на дыхание, расслабление, массаж.

Повторить шесть раз (6 схваток по 3 мин). После отдыха 6—8 мин повторить указанную серию, но при этом увеличить время отдыха между схватками.

Средства специальной подготовки:

- Соревновательные схватки со сменой партнера: 1-я мин – соперник меньше на 3-4 кг, 2-я мин - соперник аналогичной весовой категории, 3-я мин - тяжелее, 4-я мин - легче, 5-я мин - легче, но выше спортивной квалификацией.

- Тренировочные схватки по следующему регламенту: 15—20 с — максимальное количество бросков. Повторить 4—5 раз.

- Броски тренировочного манекена: 40 с — 5 бросков, 20 с — максимальное количество бросков. Повторить 4—5 раз.

- Интервально-круговая тренировка: с тремя-четырьмя партнерами и по 3 мин. с каждым, с минутой отдыха после смены партнера. Таких кругов может быть 2-3, но при

этом время отдыха между схватками увеличивается до 2-3 мин. Таким образом один круг длится от 11 до 15 мин.

• Применение комплексного теста, выполняемого в четверках. Каждый из четырех борцов производит поочередно пять разных бросков за время теста, который выполняется следующим образом:

на 1 -й мин каждый из борцов проводит 6 бросков, а затем в парах выполняет поочередно 10 приседаний; на 2-й мин также каждый из борцов проводит поочередно 6 бросков, а затем выполняет отжимания в упоре лежа — 10 раз как можно быстрее; на 3-й мин так же каждый из борцов выполняет 6 бросков, а затем 10 наклонов с партнером; на 4-й мин — 6 бросков, затем 10 сгибаний туловища из положения лежа на спине; на 5-й мин — 6 бросков, затем 10 забеганий на мосту (2x5 раз).

Учебно-тренировочные занятия, способствующие совершенствованию технической и технической подготовленности спортсменов в благоприятных условиях и при неполном сопротивлении партнера

Эти занятия применяются для решения задач, касающихся: техники выполнения излюбленных бросков в стойке посредством многократного набрасывания партнеров, техники выполнения излюбленных приемов борьбы в партере в условиях неполного сопротивления партнеров, комбинаций приемов борьбы в стойке в благоприятных условиях, комбинаций приемов борьбы в партере в благоприятных условиях, комбинаций и связок «стойка-партер» и «партер—стойка» в условиях нарастающего сопротивления партнера, ответных бросков в стойке в условиях нарастающего сопротивления партнера; ответных приемов в борьбе в партере в условиях неполного сопротивления партнера.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на совершенствование технической и тактической подготовленности борцов в условиях взаимного сопротивления партнеров в учебно-тренировочных схватках

Эти занятия применяются для решения задач, касающихся борьбы за захват в условиях взаимного сопротивления; способов тактической подготовки бросков в стойке в условиях одностороннего сопротивления; умения вести борьбу на различных дистанциях, в стойках, при передвижениях противника; умения выполнять встречные атаки и контратакующие действия в стойке в условиях взаимного сопротивления; умения выполнять ответные действия в борьбе в партере в условиях взаимного сопротивления; техники непрерывного наступления в первой половине схватки; умения маскировать свою оборону; умения проводить схватку в «рваном» темпе; умения переводить борьбу в положение партера и преследовать противника; техники и тактики ведения борьбы на краю ковра; свободной борьбы в стойке в условиях взаимного сопротивления; свободной борьбы лежа в условиях взаимного сопротивления.

Учебно-тренировочные занятия, способствующие совершенствованию интегральной подготовленности спортсменов в условиях контрольно-тренировочных, схваток по правилам соревнований

Эти занятия содействуют совершенствованию двигательных навыков борцов, формирующихся под воздействием «сбивающих» факторов: наличия судейства, решения двигательных задач в усложненных условиях поединка, реализация намеченного плана.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

| № | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки |
| 1. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | |
| 1.1 | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |

5.3. Спортивные соревнования.

Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности занимающихся.

С учетом спортивной и экономической целесообразности, условий проведения, традиций, специфических особенностей в спортивной борьбе сформирована система соревнований, которые, как правило, имеют преемственность на мировом, национальном, региональном и местном уровнях. Однако в определенных случаях отдельные соревнования выходят за рамки системы подготовки спортсменов, так как являются итогом этой подготовки в многолетнем или годичном цикле. К таким соревнованиям относятся Олимпийские игры, чемпионаты Мира и Европы, а для менее квалифицированных спортсменов главные целевые соревнования – чемпионаты России, регионов и т.д.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

2. Наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

3. Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признается нацеленное на результат (победу) участие в схватках по спортивной борьбе. Единицей измерения объема соревновательной деятельности является схватка, целью которой является содержание победы над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена. Соревновательные схватки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки борца и его положения в рейтинге иных борцов группы), основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств,

выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные спортивной школой.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Объем соревновательной деятельности

Таблица 5

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | |
|-----------------------------------------------|------------------------------------|------------|
| | Этап начальной подготовки | |
| | До года | Свыше года |
| Для спортивной дисциплины «весовая категория» | | |
| Контрольные | - | 2 |

6. Годовой учебно-тренировочный план.

Таблица 6

| № | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | |
|---|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| | | Этап начальной подготовки | |
| | | До года (НП 1) | Свыше года (НП 2,3,4) |
| | | Недельная нагрузка в часах | |
| | | 6 | 8 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | |
| | | 2 | |
| | | Наполняемость групп (человек) | |
| | | 10-20 | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 187 60% | 237 57% |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 62 20% | 83 20% |
| 3 | Техническая подготовка | 19 6% | 25 6% |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 35 11% | 54 13% |

| | | | |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|
| 5 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 9 3% | 17 4% |
| Общее кол-во часов в год | | 312 | 416 |

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

Учебно-тренировочный процесс в ГБУДО «СШОР №1», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

на этапе начальной подготовки – 2 часов;

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

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

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется уровнем спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и этапом спортивной подготовки. При расчете общего количества часов в году на этапах спортивной подготовки учитывается доля индивидуальной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для выполнения полного объема тренировочных нагрузок.

Формы индивидуальной спортивной подготовки:

- индивидуальные планы тренировочных занятий в каникулярный период и тренировочных сборов, в соревновательный период (этапы: НП до одного года, НП свыше одного года).

7. Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

| № | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-----|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1. | Здоровьесбережение | | |
| 1.1 | 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 | В течении года |

| | | | |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| | | физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | |
| 1.2 | Медико-биологическое исследование | Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности. | В течение года |
| 2 | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 2.1 | 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, ветеранов спорта с обучающимися. | В течение года |
| 2.2 | 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 спортивной школой. | |

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

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

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

Таблица 8

| Этап спортивной подготовки | Вид программы | Тема | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения | Примечания |
|----------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки | 1. Веселые старты | «Честная игра» | Тренер | 1-2 раза в год | Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ² | | Спортсмен | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net |
| | 3. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |
| | 4. Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год | |
| | 5. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ |

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе,

необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни

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

9. 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.

Таблица 9

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

Спортивная школа осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п.8 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях). (п.42 Приказа № 1144н).

Ежегодное углубленное медицинское обследование проводится один раз в год для групп начальной подготовки. Их основной целью является оценка состояния здоровья спортсменов, уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о юных борцах) и функционального состояния ведущих систем организма.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических).

Этап начальной подготовки (до года, свыше года) - восстановление работоспособности происходит естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

11.1 На этапе начальной подготовки:

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

видам спортивной подготовки;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации)

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

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

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

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

Таблица 10

| № | 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 | кол-во 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 | кол-во раз | не менее | | не менее | |

| | | | | | | |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------|----------|-----|----------|------|
| | цель, дистанция 6 м. | | 7 | - | 3 | 2 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1 | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения | с | Не менее | | не менее | |
| | | | 10,0 | 8,0 | 12,0 | 10,0 |
| 2.2 | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | кол-во раз | Не менее | | не менее | |
| | | | 2 | 2 | 3 | 3 |

Промежуточная аттестация обучающихся проводится не реже одного раза в год. Оценка результатов промежуточной аттестации обучающегося на этапе начальной подготовки проводится с учетом выполнения контрольных нормативов.

Положительная динамика результатов является показателем успешной аттестации обучающегося.

IV. Рабочая программа по виду спорта спортивная борьба (спортивная дисциплина «весовая категория»)

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

Программный материал для групп на этапе начальной подготовки до одного года

Общая физическая подготовка (ОФП)

Беговые упражнения. Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты на право, на лево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменения скорости движения. Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами, гантелями, гириями). Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах (гимнастическая стенка, канат, перекладина, брусья, гимнастическая скамейка).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки через левое и правое плечо, перевороты правым и левым боком («колесо»). Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Специальные игровые комплексы, подвижные игры. Игры в касания, теснения, выталкивания.

Технико-тактическая подготовка

Ознакомление с системой оценок технических действий «приемов». Правила ведения поединка.

Ознакомление с приемами в стойке и партере

- Перевод рывком за руку
- Перевод нырком
- перевод с захватом руки с боку («боковая атака»)
- Переворот забеганием
- Переворот накатом
- Бросок вращением

Восстановительные мероприятия

восстановление работоспособности происходит естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Программный материал для групп начальной подготовки свыше одного года

Общая физическая подготовка (ОФП)

Беговые упражнения. Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты на право, на лево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменения скорости движения. Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами, гантелями, гириями). Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах (гимнастическая стенка, канат, перекладина, брусья, гимнастическая скамейка).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки через левое и правое плечо, перевороты правым и левым боком («колесо»). Подъем разгибом, рандат, фляг. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Специальные игровые комплексы, подвижные игры. Игры в касания, теснения, выталкивания. Упражнения на борцовском мосту. Передний борцовский мост, задний борцовский мост (без предметов, с предметами). Забегания на борцовском мосту в правую и левую сторону, перевороты через голову на борцовском мосту. Опускание со стойки на борцовский мост с переходом на ноги (с помощью партнера, с помощью предмета, самостоятельно).

Технико-тактическая подготовка

Ознакомление с системой оценок технических действий «приемов». Правила ведения поединка.

Изучение приемов в стойке и партере

- Перевод рывком за руку
- Перевод нырком
- перевод с захватом руки с боку («боковая атака»)
- Переворот забеганием
- Переворот накатом
- Бросок вращением
- Бросок через спину с захватом одной руки «кочерга»
- Бросок через спину с захватом руки и головы
- Бросок через спину с захватом руки и корпуса
- Бросок скручиванием
- Контрприемы от бросков через спину
- Переворот с захватом руки и головы в партере
- Простейшие формы борьбы

Восстановительные мероприятия

восстановление работоспособности происходит естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

15. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Таблица 11

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки | История возникновения вида спорта и его развитие | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 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 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии, уход за телом, |

| | | | |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | | полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Этап начальной подготовки | Закаливание организма | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание солнцем, водой, воздухом. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом | 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 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | 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 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процессов. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное и сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | Ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба», а также по спортивным дисциплинам, содержащим в своем наименовании слово «категория» и спортивной дисциплине «командные соревнования» (далее – «весовая категория»), основаны на особенностях реализации вида спорта спортивная борьба и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивной дисциплины «весовая категория» по виду спорта «спортивная борьба».

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

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

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.

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического контроля.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Спортивная экипировка лиц, проходящим спортивную подготовку по борьбе должна соответствовать международным и всероссийским правилам. Спортивная экипировка для этапа начальной подготовки не предусмотрена федеральным стандартом. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки представлены в таблице 13.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 13

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--------------------------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1. | Ковер борцовский (12х12 м) | комплект | 1 |
| 2. | Весы до 200 кг | штук | 1 |
| 3. | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 3 |
| 4. | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | комплект | 1 |
| 5. | Гонг боксерский | штук | 1 |
| 6. | Доска информационная | штук | 1 |
| 7. | Зеркало (2х3 м) | штук | 1 |
| 8. | Игла для накачивания спортивных мячей | штук | 3 |
| 9. | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 10. | Лонжа ручная | штук | 2 |
| 11. | Манекены тренировочные для борьбы | комплект | 1 |
| 12. | Мат гимнастический | штук | 18 |
| 13. | Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг) | комплект | 2 |

| | | | |
|-----|--------------------------------------------------------|----------|----|
| 14. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 15. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 16. | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| 17. | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
| 18. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 19. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 20. | Стенка гимнастическая | штук | 8 |
| 21. | Табло информационное световое электронное | комплект | 1 |
| 22. | Урна-плевательница | штук | 1 |
| 23. | Штанга тяжелоатлетическая тренировочная | комплект | 1 |
| 24. | Эспандер плечевой резиновый | штук | 12 |

18. Кадровые условия реализации Программы:

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

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта спортивная борьба, а также на всех этапах спортивной

подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Нормативные документы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, утвержденный приказом Минспорта России от 30.11.2022 г. № 1091;
2. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
4. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.11.2023 г. № 826 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»;
6. Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта», утвержденные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» от 06.02.2023 г.
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.09.2022 г. № 2865-р).
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2022 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07.07.2022 г.).
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Учебно-методическая литература

1. Семенов А.Г. и М.В. Прохорова: Учебник Греко-римская борьба.-М.: Олимпия Пресс, Терра – спорт, 2005 г.
2. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (греко-римская и вольная): учебник для ИФК – М: ФИС, 1960 г.
3. Цындаков В.Э. Учебная программа по физической культуре на основе спортивной борьбы методическое обучение по реализации программы на основе спортивной борьбы. Издательство 2014 г.
4. Греко-римская борьба: примерные программы спортивной подготовки детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. Авт. – сост. Подливаев Б.А., Грузных Г.М. М.: Советский спорт 2004, 272с.
5. Греко-римская борьба: учебная программа /Авт. – сост. С.К. Афанасьев и др./ детская юношеская спортивная школа: 2013 г.

6. Греко-римская борьба: образовательная программа /Авт. – сост. В.И. Ковалев и А.В. Новиков./ Областная специализированная детская юношеская спортивная школа олимпийского резерва по спортивной борьбе/г. Кемерово: 2009 г.
7. Г.С. Туманян, В.В. Гожин Теория и методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности. Физическая подготовка. – М.: Советский спорт, 2002 г.

Список Интернет-ресурсов

- 1.<http://wrestling.ru/>
- 2.<http://wrestrus.ru/>
- 3.<http://www.minsport.gov.ru/>
- 4.<http://www.sport.nso.ru/> 7.<http://novosib-sport.ru/>
- 5.<http://www.rusada.>

Примерные теоретические вопросы по спортивной борьбе для зачисления и перевода на этап начальной подготовки свыше года

1 балл за правильный ответ

1. Спортивная борьба это Олимпийский вид спорта?

Да

Нет

2. Разрешены ли в греко-римской борьбе приемы ниже пояса?

Да

Нет

3. Сколько видов спортивных дисциплин входит в спортивную борьбу?

3

4

5

4. Сколько возрастных групп предусмотрено правилами греко-римской борьбы?

4

5

6

5. В борцовском трико какого цвета спортсмен должен выйти на схватку, если его фамилию назвали первой?

Синий

Красный

6. Разрешены ли удушающие приемы в греко-римской борьбе?

Да

Нет

7. Сколько периодов длится схватка в борьбе?

1

2

Зачет 5 и более баллов

Незачет 0-4 балла