

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 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА)**

Возраст зачисления: 14 лет
Срок реализации: 3 года

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

Курган, 2024 год

Олавление

- I. Общие положения (стр. 3-6)
- II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (стр. 7-25)
- III. Система контроля (стр. 26-27)
- IV. Рабочая программа по виду спорта спортивная борьба (стр. 28-33)
- V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам (стр. 34)
- VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (стр. 35-38)

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 Минспорта 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 (недотренированности), 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 совершенствования спортивного мастерства	3-без ограничений*	14	4-* **

* максимальное количество обучающихся в группах на этапах совершенствования спортивного мастерства с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте 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 разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

* Срок реализации программы:

- на этапе ССМ не ограничивается при условии: вхождения обучающихся в список кандидатов в спортивную сборную команду Курганской области или Российской Федерации по виду спорта спортивная борьба, наличие у обучающихся спортивного разряда КМС.

- 1-3 место на соревнованиях не ниже первенства или чемпионата Уральского федерального округа по виду спорта спортивная борьба и на соревнованиях, приравненных к ним по статусу;

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 совершенствования спортивного мастерства
Количество часов в неделю	20
Общее количество часов в год	1040

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 обучающимся 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 - обучающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.

- Самостоятельная - обучающиеся 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.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 4

№	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 совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочное мероприятие по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18
2.2	Восстановительные мероприятия	До 10 суток

2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток

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 совершенствования спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины «весовая категория»	
Контрольные	5
Отборочные	1
Основные	1

6. Годовой учебно-тренировочный план.

Таблица 6

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Этап совершенствования спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах
		20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		4
		Наполняемость групп (человек)
		4-*
1	Общая физическая подготовка	292 28%
2	Специальная физическая подготовка	208 20%
3	Участие в спортивных соревнованиях	62 6%
4	Техническая подготовка	125 12%
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	260 25%

6	Инструкторская и судейская практика	31 3%
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	62 6%
Общее кол-во часов в год		1040

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 общеобразовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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

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

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:

- годовые индивидуальные планы лиц, проходящих спортивную подготовку (этапы ССМ)

7. Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№	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 спортивная борьба и терминологии, принятой в виде спорта спортивная борьба.	В течении года

		<ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	
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 течении 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, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течении года
2.2	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); 	В течении года
2.3	Медико-биологическое	Исследование организма спортсмена	В течении года

	исследование	после/до тренировочной и соревновательной деятельности.	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, ветеранов спорта с обучающимися.	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 спортивной школой.	
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, и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	

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 в-ки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Примечания
Этап совершенствования спортивного мастерства	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		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 тренеров и спортсменов	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	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 инструкторской и судейской практики

Одной из задач является подготовка обучающихся в роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач начинается на учебно-тренировочном этапе и продолжается инструкторско-судейская практика на всех последующих этапах подготовки.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа овладевают:

- принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;
- основными методами построения тренировочного занятия;
- способами разминки, основной и заключительной частью.

Обучающиеся осваивают умения вместе с тренером проводить разминку, овладевают обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий развивается способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и уметь их исправлять.

На тренировочном этапе занимающиеся самостоятельно ведут дневник, что позволяет: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Для учебно-тренировочного этапа итоговым результатом является выполнение требований на присвоение квалификационной категории спортивного судьи «Юный спортивный судья».

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования приобретают навыки:

- подбора основных упражнений для разминки и самостоятельного проведения ее по заданию тренера;
- правильного демонстрирования технических приемов, замечания и исправления ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися;
- оказания помощи занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся принимают участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для обучающиеся этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение квалификационной категории спортивного судьи «Спортивный судья третьей категории».

10. 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 совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение 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 два раза в год для групп совершенствования спортивного мастерства. 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).

На этапах спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащих этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных

гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

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

Современная система подготовки единоборцев включает в себя три подсистемы: систему соревнований, систему тренировки, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект.

В основе системы факторов, дополняющих тренировку и соревнования, лежит спортивный режим. Поэтому можно условно выразить основные положения подготовки борцов в лаконичной формуле:

спортивный результат = тренировка + режим

Спортивный режим играет важную роль в подготовке борцов, так как он обеспечивает: достижение высоких спортивных результатов; стабильность спортивной формы; повышение работоспособности; быстреее восстановление после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок; спортивное долголетие; профилактику травм; быструю адаптацию при подготовке к соревнованиям в сложных условиях (жаркий климат, среднегорье, быстрая смена климатических и временных зон). Особую роль режим играет на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям, а также при выступлении борцов на крупнейших международных турнирах в сложных климатических условиях.

Современная система спортивного режима борца состоит из следующих основных элементов:

- оптимальных социально-гигиенических условий микросреды;
- рационального суточного режима;
- личной гигиены;
- специализированного питания;
- закаливания;
- планирования подготовки спортсменов с учетом биоритмов (годовой, месячный, недельный, суточный);
- психогигиены;
- отказа от разрушителей здоровья и тренированности (курение, алкоголь, наркотики, допинги);
- профилактики травматических повреждений;
- специальных средств повышения работоспособности и восстановления (различные виды массажа, гидропроцедуры, бани и тепловые камеры, ландшафтные зоны, ультрафиолетовое облучение, ионизированный воздух, физиотерапевтические, психогигиенические средства, адаптогены и др.);
- специализированных комплексов для быстрой адаптации спортсменов в сложных условиях (жаркий климат, среднегорье, быстрая смена климатических и временных поясов и др.).
- реабилитационных мероприятий после травм и заболеваний спортсменов.

Борец обязан неукоснительно выполнять режим на всех этапах подготовки. Помимо спортсменов в реализации режима участвуют тренеры и медицинские работники. Наибольший положительный эффект проявляется при комплексном применении всех элементов режима:

- при обеспечении нормальных бытовых условий, способствующих повышению работоспособности и быстрейшему восстановлению сил борца, а также оптимизации социально-гигиенических факторов среды;
- при обеспечении правильного чередования тренировочных нагрузок и отдыха, регулярного питания, оптимальной продолжительности тренировочных занятий, систематического применения закаливающих процедур, восстановительных мероприятий, полноценного сна;
- при профилактике различных заболеваний, особенно простудных и кожно-гнойничковых путем применения водных, солнечных и ультрафиолетовых процедур;
- при использовании специализированного питания с учетом этапов подготовки, регламента тренировочных и соревновательных программ, суточного режима, необходимости поддержания определенной массы тела. Питание должно быть оптимальным в количественном отношении (70-75 ккал на 1 кг массы тела в сутки); полноценным в количественном отношении (2,4-2,8 г белка на 1 кг массы тела в сутки, 1,8-2 г жиров, 10-11,8 г углеводов);
- при обеспечении суточной потребности витаминов, минеральных солей, ферментов и других жизненно необходимых компонентов питания, для чего необходимо применять пищевые добавки типа метаболического белкововитаминно-минерального комплекса;
- при использовании индивидуально подобранных и апробированных фармакологических препаратов, и поливитаминных комплексов:
- при применении стратегических анаболизующих средств нестероидной структуры, актопротекторов, психостимуляторов, белковопептидных гормонов (используются только препараты, не запрещенные медицинской комиссией МОК);
- при тактическом назначении витаминов и комплексов, энергетических продуктов, углеводно-белково-пептидных смесей, адаптогенов, ноотропов и антиоксидантов, иммуномодуляторов, гепатопротекторов, а также препаратов, корректирующих функции органов и систем организма.

Применение фармакологических средств должно быть обусловлено уровнем здоровья спортсмена (в том числе наличием тех или иных хронических заболеваний), а также периодами и этапами подготовки. Комплекс восстановительных мероприятий назначается врачом врачебно-физкультурного диспансера или спортивным врачом по согласованию с тренером индивидуально для каждого спортсмена с учетом уровня функционального состояния, здоровья и специфики тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки.

На выбор конкретных средств и методов психологического восстановления существенное влияние оказывают индивидуальные особенности спортсмена, факторы времени, места соревнований, социально-психологического климата в команде. Наиболее реальные пути психического воздействия на спортсмена через рациональное применение тренером способов регуляции при консультации со стороны психолога.

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 совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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 и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»

Таблица 10

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
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	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во 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 3х10м	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)	кол-во раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол»	Кол-во раз	Не менее	
			15	8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Кол-во 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		Не менее	
			6.3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Промежуточная аттестация обучающихся проводится не реже одного раза в год. Оценка результатов промежуточной аттестации обучающегося на этапе совершенствования спортивного мастерства проводится с учетом выполнения контрольных нормативов и спортивных результатов участия в соревнованиях и достижения уровня спортивной квалификации, согласно таблице № 10. 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 совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Технико-тактическая подготовка

Техника

Техника борьбы в партере. Перевороты накатом с различных положений и захватов, совершенствование обманных комбинаций накат-бросок задним поясом, бросок задним поясом-накат, совершенствование защиты от переворота накатом и бросков задним и обратным поясом, контрприемы и накрывания. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Техника борьбы в стойке. Дистанции и захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Отработка бросков в излюбленных захватах, отработка технических действий в стойке в сопротивлении с соперником. Контрприемы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Основы тактики спортивной борьбы. Запрещённые приёмы и действия. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения. Способы подавления. Виды тактики. Подготовка к соревнованиям. Питание и сгонка веса. Правила проведения соревнований по борьбе. Пассивность и борьба с ней. Судейство. Оценка технических действий. Предупреждения и наказания.

В содержание работы на углубленном уровне по совершенствованию техники спортивной борьбы входит весь арсенал технических приемов борца: переводы, нырки, броски вращением, броски через спину, броски прогибом, броски скручиванием, броски наклоном, броски «мельница», активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Совершенствованию технической подготовки на данном уровне необходимо уделять особое внимание, поскольку запас технического арсенала борца напрямую связан с достижением высоких спортивных результатов.

Тактика участия в соревнованиях.

Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач – правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

Физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями борца: бросками, приемами борьбы в партере. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Техника подворотов при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от ковра).

Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности).

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами – 4-6 минут.

1–2 серии – имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3–4-я серии – имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия – имитация броска прогибом.

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают борцу три партнера). 1-я серия – 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия – 50 с броски партнеров прогибом, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия – 50 с броски прогибом в медленном темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия – броски 50 с вращением, в медленном темпе, 10 с в максимальном.

Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности).

Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция – борьба за захват – 1 минута; 2-я станция – борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция – борьба в стойке по заданию – 2 минуты; 4-я станция – борьба в партере по заданию – 1 минута; 5-я станция – борьба в стойке по заданию – 2 минуты; 6-я станция – борьба в партере – 1 минута; 7-я станция – борьба в стойке в захватах – 1 минута; 8-я станция – борьба в партере – 1 минута; 9-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 10-я станция – борьба в партере по заданию – 1 минута; 11-я станция – борьба в стойке – 2 минуты.

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости – бег – 400 м, 800 м, кросс – 75 минут бега по пересеченной местности.

Гимнастика: для развития силовой выносливости – подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости – сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости – упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

Спортивная борьба: для развития силы – приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60–80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Бокс: бой с тенью – 5 серий по 5 резких ударов.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол, хоккей, регби.

Лыжные гонки, плавание.

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной возможности).

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 с. 1-я станция – трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках); 2-я станция – бег по ковру 100 м; 3-я станция – броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция – забегания на мосту – 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция – переноска партнера на спине с сопротивлением – 20 метров; 6-я станция – полуприседы с партнером на плечах – 10 раз; 7-я станция – сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 10 раз; 8-я станция – поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди – 10 раз; 9-я станция – разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя

– 2–3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция – лазанье по канату – 2 раза по 5 м.

Силовые возможности (работа максимальной мощности).

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами 5 минут. 1-я станция – рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция – имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от ковра; 3-я станция – сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; 4-я станция – подтягивание на перекладине; 5-я станция – имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция – жим штанги лежа – 50% от максимального веса; 7-я станция – техника подворотов находясь лицом к партнеру, с отрывом его от ковра.

Выносливость (работа большой мощности).

Круговая тренировка: 1 круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой – 3 минуты; 2-я станция – борьба за захват – 3 минуты; 3-я станция – борьба в стойке – 1,5 минуты, в партере – 1,5 минуты; 4-я станция – прыжки со скакалкой – 3 минуты; 5-я станция – переноска партнера на плечах – 1,5 минуты работа борца, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция – борьба в партере по заданию – 3 минуты; 7-я станция – прыжки со скакалкой – 3 минуты; 8-я станция – перенос партнера на плечах – 1,5 минуты работа борца, 1,5 минуты работа партнера; 10-я станция – приседания с партнером – 1,5 минуты приседает борец, 1,5 минуты приседает его партнер; 11-я станция – прыжки со скакалкой – 3 минуты; 12-я станция – борьба за захват туловища двумя руками – 1,5 минуты атакует борец, 1,5 минуты – его партнер; 13-я станция – броски через спину – 1,5 минуты выполняет борец, 1,5 минуты – его партнер; 14-я станция – сгибание рук, в упоре лежа – 3 минуты; 15-я станция – прыжки со скакалкой – 3 минуты.

Психологическая подготовка

Волевая подготовка

Уровни тревожности. Характеристика низкого уровня тревожности – незначительный тремор рук; характеристика среднего уровня тревожности – прерывистое дыхание, появление противника, наблюдение за разминкой противника, реакция на незнакомую обстановку; характеристика высокого уровня тревожности – критика тренера, родителей, появление основного противника, начало поединка.

Саморегуляция состояний борца. Методы снижения тренировки – снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование того вида стресса, с которым борцу предстоит встретиться в соревнованиях.

Нравственная подготовка

Социальная среда и формирование у борца идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность в подлинно человеческом, гуманном отношении к другому человеку, к коллективу.

Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности:

творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

Инструкторская и судейская практика**План инструкторской и судейской практики для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) по спортивной борьбе**

Таблица 11

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
Инструкторская практика		
1.	Навыки строевой подготовки. Команды: «группа в одну шеренгу стройся», «равняйся», «смирно». Рапорт. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре, марш». Подсчет шагов.	+
2.	Проведение подвижных и спортивных игр на группах на этапах начальной подготовки	+
3.	Подготовка и проведение беседы с юными борцами по истории борьбы, о россиянах – чемпионах мира, Европы, Олимпийских чемпионах	+
4.	Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи борцам своей группы.	+
5.	Шефство над 1-2 спортсменами новичками. Обучение простейшим элементам техники борьбы.	+
6.	Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками.	+
7.	Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту.	+
Судейская практика		
1.	Понятие о системе оценок за технические действия	+
2.	Общие положения о соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)	+
3.	Ведение протоколов хода соревнований	+
4.	Судейская коллегия; обязанности судей.	+
5.	Судейство соревнований по ОФП, СФП, ТТП.	+
6.	Судейство в роли судьи в контрольных и прикидочных поединках.	+
7.	Судейство первенства СШОР, среди групп младшей возрастной группы.	+
8.	Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство районных и городских соревнований.	+
	Всего часов	31-34

Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях по борьбе согласно календарному плану.

Восстановительные мероприятия (рекреация)

Психологические средства восстановления – психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна, Массаж, Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

15. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Таблица 12

Этап спортивно й подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	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	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	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	---	---

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, проходящих спортивную подготовку по спортивной борьбе должна соответствовать международным и всероссийским правилам. Экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование представлена в таблице 14. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки представлены в таблице 15.

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 14

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Борцовки (обувь)	пар	На обучающегося	2	–
2	Костюм ветрозащитный	штук	На обучающегося	1	–
3	Костюм разминочный	штук	На обучающегося	1	–
4	Кроссовки для зала	пар	На обучающегося	1	–

5	Кроссовки легкоатлетические	пар	На обучающегося	1	–
6	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	На обучающегося	1	1
7	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	На обучающегося	1	1
8	Трико борцовское	штук	На обучающегося	2	1

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 15

№ 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», утвержденным 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 совершенствования спортивного мастерства

1 балл за правильный ответ

1. Кто является основателем борьбы в Курганской области

Н. Ощепков

В. Баитов

А. Демидов

2. Назовите борца который больше остальных выигрывал Олимпийские игры

А. Карелин

М. Мамашвили

М. Лопес

3. В каком году проводились летние Олимпийские игры в Москве

1980

1992

1976

4. В каком году Александр Карелин стал серебряным призером Олимпийских игр

2000

2004

1996

5. Назовите Курганского борца участника олимпийских игр в Сиднее

Александр Меньщиков

Сергей Кунтарев

Виталий Селенин

6. Назовите размеры борцовского ковра

12x12

10x10

11x11

7. Назовите количество олимпийских весовых категорий в греко-римской борьбе

6

9

8

Зачет – 5 и более баллов

Незачет – 0-4 балла