

УТВЕРЖДЕНА
приказом Минспорта России
от «30» ноября 2022 г. № 1091

**Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «спортивная борьба»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО РД
«СШОР «Академия спорта»
 А.А.Сайтиев
«10» апрель 2023г.

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

Хасавюрт
2023г.

I. Общеположения

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

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возрастных границ для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» показаны в таблице № 1:

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	4

Этап высшего спортивного мастерства	неустанавливается	16	2
-------------------------------------	-------------------	----	---

Для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "спортивная борьба", а также привлечение иных специалистов организации, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышение разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов (или) спортивных званий;
- не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.

4. Объем Программы

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в спортивной борьбе отнюдь не возрастов взрослых спортсменов является преобладание предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина учебно-тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше

утомлении спортсмена и сдвиг в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность занимающегося и на его психическое состояние.

Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время, тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться и на положительном эмоциональном фоне.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

на этапе начальной подготовки — двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства — четырех часов.

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

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, утверждает план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

От этапа к этапу увеличивается доля технической и специальной физической подготовки, а использование средств общей физической подготовки снижается. Предельные тренировочные нагрузки представлены ниже в таблице №2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №2

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

количество часов в год						
---------------------------	--	--	--	--	--	--

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "спортивная борьба" и перечнем тренировочных мероприятий.

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

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

5. Формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировки и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных мероприятиях, инструкторская и судейская практика.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебно-тренировочный процесс организации, ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:
- учебно-тренировочные занятия (групповые, смешанные);

-учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
 -спортивные соревнования; контрольные мероприятия; инструкторская и судейская практики; медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Учебно-тренировочное занятие является структурной единицей учебно-тренировочного процесса. Структура учебно-тренировочного занятия имеет три части:

- подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности спортсменов, доведение до них стоящих задач и планов тренировки, общую (или) специальную разминку;
- основная часть (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки;
- заключительная часть (5-10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (Таблица №3)

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					

1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в схватках. Единицей измерения

объёма соревновательной деятельности является схватка, целью которой является одержать победу над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Соревновательные схватки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть учебно-тренировочными (проходящими согласно учебно-тренировочному плану), контрольными (имеющими задачу оценки текущего уровня подготовки борца (или) его положения в рейтинге иных борцов группы), основными, отборочными и главными (проходящими в рамках официальных соревнований).

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровнем развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня. **Отборочные соревнования** проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволяет выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Планируемые показатели соревновательной деятельности представлены в таблице №4.

Предъявляются определенные требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствиевозраста,полаиуровняспортивнойквалификациилиц,проходящихспортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивныхсоревнованиях,согласноЕдиной всероссийской спортивной классификации,иправилам вида спорта "спортивнаяборьба";
- соответствие требованиям к результатам реализации Программынасоответствующем этапе спортивнойподготовки;
- наличиесоответствующегомедицинскогозаключенияодопускекучастиювспортивныхсоревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил,утвержденных международнымиантидопинговымиорганизациями.

Лицо,проходящееспортивнуюподготовку,направляетсяорганизацией,реализующейдополнительныеобразовательныепрограммыспортивнойподготовкина спортивные соревнованияв соответствии с содержащимсявПрограммепланомфизкультурныхмероприятий и спортивныхмероприятийиположениями(регламентами)оспортивныхсоревнованияхиспортивныхмероприятиях.

Требованиякучастиюзанимающимся,осуществляющихспортивнуюподготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствииисправиламивидаспортаспортивнаяборьбаиположениями(регламентами)оспортивныхсоревнованияхорганизацией,реализующейдополнительныеобразовательныепрограммы спортивнойподготовки.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "спортивная борьба"

Таблица №4

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы года спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Контрольные	-	2	3	4	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	1

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Выполнение разрядных нормативов в результате соревнований, показанные спортсменами, включенными в группы на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) фиксируются в рабочей документации тренера-преподавателя-журналах учета групповых занятий.

Особенности реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки;
- составлении плана спортивных соревнований, тренировочных и иных мероприятий по подготовке к спортивным соревнованиям.

6. Годовой учебно-тренировочный план к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки.

Программа рассчитывается на 52 недели непрерывного учебно-тренировочного процесса в году. Продолжительность 1 часа – 60 минут.

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10		8		2	
1.	Общая физическая подготовка	140-187	181-241	218-262	225-374	270-379	225-300
2.	Специальная физическая подготовка	42-56	50-67	78-94	112-187	208-291	287-383
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	16-19	25-42	73-102	100-133
4.	Техническая подготовка	12-16	22-29	62-75	94-156	125-175	150-200
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	33-44	41-54	99-119	106-177	260-234	349-466
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	16-19	19-31	31-44	37-50
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные, тестирование и контроль	7-9	19-25	31-37	44-73	73-101	100-133

Общее количество часов в год (5 2 недели)	234-312	312-416	520-624	624-1040	1040-1456	1248-1664
--	---------	---------	---------	----------	-----------	-----------

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств

(сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития физических качеств, обеспечивающий преимущественно развитие тех двигательных способностей, которые не обходимы для успешной соревновательной деятельности.

Техническая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для спортивной борьбы, эффективного применения полученных на тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

7. Календарный план воспитательной работы к дополнительной образовательной программ спортивной подготовки по виду спорта

«спортивная борьба».

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных	В течение года

		занятий в качестве помощника тренера-	
--	--	---------------------------------------	--

		<p>преподавателя,инструктора;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составление конспекта учебно-тренировочногозанятиявсоответствииис поставленной задачей; - формирование навыковнаставничества; - формирование сознательногоотношения к учебно-тренировочномуисоревновательному процессам; - формирование склонностикпедагогическо йработе 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	<p>Организация и проведениемероприятий, направленныхна формирование здоровогообразажизни</p>	<p>Дни здоровья и спорта, в рамкахкоторыхпредусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формированиезнанийиумений в проведении дней здоровья и спорта,спортивных фестивалей (написаниеположений, требований, регламентовк организации и проведениюмероприятий,ведениепро токолов); - подготовка пропагандистских акцийпо формированию здорового образажизнисредствамиразличныхвидов спорта 	Втечениегода
2.2.	<p>Режимпитанияиотдыха</p>	<p>Практическаядеятельность ивосстановительныепроцессыобучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильногорежима дня с учетом спортивногорежима(продолжительности учебно-тренировочногопроцесса,периодовсна,отдыха,восстановительных мероприятий после тренировки,оптимальное питание, профилактикапереутомленияитравм, поддержка физическихкондиций,знаниеспособовз акаливанияиукрепленияиммунитета) 	Втечениегода
3.	Патриотическоевоспитаниеобучающихся		

3.1.	<p>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 пример роли, традиций развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации,</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иными мероприятиями, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года
------	---	--	----------------

	в регионе, культуре поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимного уважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте.

Применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось с стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование веществ, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества естественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя сточки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация,

ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире—

Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. Нарушения антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ или непредоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любого другого уклонение от сдачи проб;
- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время внесоревновательного периода, включая непредоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями или запрещенными методами;
- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие и любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил. Антидопинговые мероприятия в США направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации и спортивное врачам и диспансерные исследования спортсменов в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- обучение спортсменов об основах фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по не применению допинга в спорте.

При работе со спортсменами необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих

последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до спортсменов материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, олимпийского принципа

«победа любой ценой». В целях повышения уровня осведомленности борцов в вопросах

антидопинга можно использовать методические семинары. Рекомендуемые темы:

- 1) последствия применения допинга для здоровья;
- 2) последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
- 3) антидопинговые правила;
- 4) принципы честной игры.

Оформление сертификата РУСАДА является обязательным для участия в спортивных мероприятиях.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие. «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в ГБУ ДО «МГФСО»
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз 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/ (Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА 2 (на портале онлайн-образования РУСАДА)	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p>	<p>1 раз в год</p>	<p>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/ (Собрания можно проводить в онлайн формате показа мпрезентации)</p>
--	---	--------------------	--

	Семинар для спортсменов тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение ВГБУ ДО «МГФСО»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение (на портале онлайн-образования РУСАДА)	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Поддача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение ВГБУ ДО «МГФСО»

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по спортивной борьбе, специально организованных наблюдений за проведением соревнований, привлечения занимающихся учебно-тренировочного этапа свыше трёх лет и выше к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях.

Обучающиеся в группах учебно-тренировочного этапа первого года подготовки должны овладеть принятой в спортивной борьбе терминологией, командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и общеразвивающих упражнений.

На учебно-тренировочном этапе второго года подготовки необходимо способствовать развитию умения наблюдать за выполнением упражнения и находить ошибки в технике выполнения.

Обучающиеся должны уметь правильно показать упражнения (приемы) пройденного практического материала. Занимающиеся должны уметь определить ошибки в технике выполнения отдельных приемов и элементов, а также знать способы их исправления. Они должны привлекаться к проведению подготовительной части занятия и разминки, объяснению отдельных технических действий спортсменам младшего возраста. Должны знать правила соревнований по спортивной борьбе и уметь выполнять обязанности помощника секретаря соревнований, а также помощника судьи на отдельных участках.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп свыше трёх лет подготовки должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее, правильно демонстрировать технику приемов; исправлять ошибки при выполнении другим занимающимися. Они должны привлекаться к проведению занятий (в качестве помощника тренера-преподавателя) сборцам младших возрастных групп. Должны знать правила соревнований по спортивной борьбе, уметь выполнять обязанности

секретаря, хронометриста, судьи наковре.

Спортсмены групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно проводить занятия по общей физической подготовке, разминку; давать индивидуальные занятия по обучению и совершенствованию основных приемов спортивной борьбы, проводить по заданию тренера-преподавателя учебно-тренировочные занятия (упражнения) с борцами младших групп. Они должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных групп мышц, подбирать подготовительные и подводящие упражнения для разучивания и совершенствования техники вольной борьбы; оформлять журналы занятий, регистрировать объем и интенсивность выполняемых нагрузок, анализировать дневник тренировок. Должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. Спортсмены должны выполнить все необходимые требования для присвоения звания инструктора и спортивного судьи.

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

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Для восстановления работоспособности необходимо использовать широкий круг средств мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей борца, а также методически рекомендации по использованию средств восстановления.

Средств восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другую;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности; изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла; оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок; упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корректирующие упражнения для позвоночника; дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки; переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия; внушение;

психорегулирующая тренировка.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

а) гигиенические средства:

водные процедуры закаливающего характера; душ, теплые ванны;

прогулки на свежем воздухе;

рациональные режимы работы и отдыха, питания; витаминизация;

тренировки в благоприятное время суток;

б) физиотерапевтические средства:

душ: теплый (успокаивающий) при температуре $36-38^{\circ}$ и продолжительности 12-15 мин;

прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре $23-28^{\circ}$

и продолжительности 2-3 мин;

ванны: хвойные, жемчужные, солевые;

бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре $80-90^{\circ}$, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

ультрафиолетовое облучение;

массаж, массаж расстирками, самомассаж.

Постоянное применение одного из этих средств уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.)

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 глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия малыми или 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 обучающихся, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели

достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с учетом связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков восстановления при увеличении количества занятий в неделю.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь 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 мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив в следующем году обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			5	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

		,«первый спортивный разряд »
--	--	---------------------------------

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта

«спортивная борьба»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			20	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			47	
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			7,0	
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.6.		см	не менее	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		230	185
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,2	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			52	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед	м	не менее	
	3-заголова		8,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			9,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

V. Рабочая программа по виду спорта спортивная борьба

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

Программа раскрывает комплекс параметров спортивной подготовки на весь многолетний период от начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и действует едино на протяжении многолетнего тренировочного процесса.

Программный материал изложен по годам этапам подготовки, обеспечивая преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, рост физического и технико-тактического мастерства, что позволяет выработать единый подход ко ценкам тренировочного процесса в «спортивной борьбе».

Многолетняя подготовка борца охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до мастера спорта РФ международного класса. Этот период составляет 10-15 лет и включает все следующие этапы.

Этап начальной подготовки (ЭНП). На ЭНП зачисляются юноши и девушки, желающие заниматься спортивной борьбой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор комплектование групп;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Тренировочный этап состоит из двух подэтапов - этап начальной спортивной специализации (до трёх лет) и этап углубленной спортивной специализации (свыше трёх лет).

Этап начальной спортивной специализации формируется на конкурсной основе из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам на этом этапе осуществляется

тсеприусловиивыполнениялицами,проходящими спортивную подготовку контрольно-переводных нормативовпообщезфизическойи специальной подготовке.

Цель,задачиипреимущественнаянаправленностьэтапа:

- повышениеразностороннейфизическойифункциональнойподготовленности,в оспитаниеосновных физическихкачеств;
- овладениеосновамитехникиитактикивидаборьбы,приобретениесоревнователь ногоопытапутемучастиявсоревнованияхвразличныхвидахспорта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физическойиспециальнойподготовкесоответствующей возрастнойгруппы;
- приобретениянавыковорганизацииипроведениисоревнований.

Учебно-тренировочный этап (этап углубленной спортивной специализации)формируетсяизлиц,проходящихспортивнуюподготовку,выполнив шихконтрольно-переводныенормативыпообщезфизическойиспециальнойподготовке.

Цель,задачиипреимущественнаянаправленностьэтапа:

- созданиепредпосылоккдальнейшемуповышениюспортивногомастерствана основе всесторонней общей физической подготовки, прививание специальныхфизических качеств,повышенияуровняфункциональнойподготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;
- совершенствованиевтехникеитактикеспортивнойборьбы,накоплениесоревнов ательноопыта визбранном виде спорта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физическойиспециальной подготовке.

Этап совершенствования спортивного мастерства формируетсяизспортсменов,выполнивших нормативы спортивного разряда кандидатав мастера спорта. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условииположительнойдинамикиприроста спортивных результатов.

Цель,задачиипреимущественнаянаправленностьэтапа:

- дальнейшееповышениеспортивногомастерстванаосновесовершенствованияоб щейиспециальнойподготовленностидоуровнятребованийсборных командстраны,ДСОиведомств;
- прочноеовладениебазовойтехникойитактикойвидаборьбы;
- совершенствованиеиндивидуальной«коронной»техникиитактики;
- повышениенадежностивыступленийвсоревнованиях;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок и накоплениесоревновательноопыта.

Этапвысшегоспортивногомастерстваформируетсяизспортсменов,выполнив шихнормативымастераспортаимастераспортамеждународногокласса,членовсборн ыхкомандРоссииигородаМосквы.

Цель этапа: достижение максимально возможных стабильных спортивныхрезультатовнаосновеиндивидуализацииподготовкиборцов.

Каждый этап характеризуется своими средствами, методами и организациейподготовки.

Важное значение для успешной реализации целей многолетней

подготовки борцов имеет использование передовых методов и методик тренировки и организации тренировочного процесса.

В качестве критериев оценки деятельности спортивных школ на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели:

на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля;

на учебно-тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами видов спорта;
- освоение теоретического раздела Программы;

на этапе спортивного совершенствования:

- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступлений во всероссийских соревнованиях;

на этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях.

15. Учебно-тематический план

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

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных и судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

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

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этап совершенствования спортивного мастерства: ≈ 1200			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных

	в обществе. Состояние современн ого спорта			спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

	воспитание в спорте. Их роль			
--	---------------------------------	--	--	--

и содержание в спортивной деятельности			
Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Системы спортивных соревнований. Системы спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» относятся дисциплины:

- вольная борьба;
- греко-римская борьба;
- грэпплинг;

Особенности реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки;
- составлении планов спортивных соревнований, учебно-тренировочных и иных мероприятий по подготовке к спортивным соревнованиям;
- планировании спортивных результатов.

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

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

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "спортивная борьба" и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда "кандидат мастера спорта";
- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания "мастер спорта России"

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

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

соревнованиях по виду спорта «спортивная борьба» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» организации осуществляются следующие

материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку:

- оборудованием спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организацией на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки представлены в таблице №5. Обеспечение спортивной экипировкой – таблица №6.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Таблица №5

№п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Ковер борцовский 12х12м	комплект	1
2.	Весы до 200кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5кг	комплект	3
4.	Гири спортивные 16, 24 и 32кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2х3м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3

9.	Кушеткамассажная	штук	1
10.	Лонжаручная	штук	2
11.	Манекенытренировочныедляборьбы	комплект	1
12.	Матыгимнастические	штук	18
13.	Медицинболы(от3до12кг)	комплект	2
14.	Мячбаскетбольный	штук	2
15.	Мячфутбольный	штук	2
16.	Насосуниверсальный(длянакачиванияспортивных мячей)	штук	1
17.	Скалкагимнастическая	штук	12
18.	Скамейкагимнастическая	штук	2
19.	Стелладляхранениягантелей	штук	1
20.	Стенкагимнастическая	штук	8
21.	Таблоинформационноесветовоеэлектронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штангтяжелоатлетическаятренировочная	комплект	1
24.	Эспандерплечевойрезиновый	штук	12

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №6

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пара	назанимающегося	-	-	-	-	2	-	2	-
2.	Костюм ветрозащитный	штук		-	-	-	-	1	-	1	-
3.	Костюм раминочный	штук		-	-	-	-	1	-	1	-
4.	Кроссовки для зала	пара		-	-	-	-	1	-	1	-
5.	Кроссовки легкоатлетические	пара		-	-	-	-	1	-	1	-
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект		-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект		-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Трико борцовское	штук		-	-	1	1	2	1	2	1

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "грэпплинг"											
10.	Рашгарт красный и синий	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Шорты	штук		-	-	1	1	2	1	2	1

18. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этап 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 обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 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», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников

Основные

1. Галковский Н.М., Катулина А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК/Под ред. Н.М.Галковского. – М.: ФИС, 1952. – 446 с.
2. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся отделений физвоспитания педагогических учебных заведений. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
3. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. – М.: ФИС, 1978. – 280 с.
4. Ленц А.Н. Классическая борьба. – М.: ФИС, 1960. – 415 с.
5. Подливаев Б.А., Грузных Г.М. Греко-римская борьба: примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 272 с.
6. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК/Под ред. Н.М.Галковского, А.З.Катулина. – М.: ФИС, 1968. – 584 с.
7. Спортивная борьба: Учебник для ИФК/ Под ред. А.П. Купцова. – М.: ФИС, 1978. – 424 с.
8. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/Ю.А.Шахмурадов. – М.: Эпоха, 2011.
9. Туманян, Г.С. Текущие тренировочные планы/Г.С.Туманян, В.В.Гожин, С.К.Харац и дисс. – М.: Советский спорт, 2002.

Дополнительные

10. Абульханов А.Н., Шифрин А.С. Актуальные вопросы развития греко-римской борьбы в связи с изменениями правил соревнований: учебно-методическое пособие/ МГАФК. – Москва, 2002. – 15 с.
11. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. – В 4-х кн. – М.: Советский спорт, 1997.
12. Шифрин А.С. Техничко-тактическая подготовка юных борцов в связи с изменением правил соревнований и с учётом зрительского интереса: Автореф. дисс. канд. пед. наук. – Малаховка, 2003.