

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
дополнительного образования
« Спортивная школа №4»**



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СПШ №4»

В.С. Симонов

2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«БОРЬБА НА ПОЯСАХ»**

Для спортсменов полного цикла обучения
(этапы НП, УТ(СС), ССМ, ВСМ)

Составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «Борьба на поясах », утверждённого приказом Министерством
спорта России от 09 ноября 2022 г. No 948,)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки - 4 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 4 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства - не устанавливается;
- этап высшего совершенствования спортивного мастерства – не устанавливается

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку - от 7 лет и старше

Ульяновск
2023

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах» (далее- Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке борьбе на поясах с учетом совокупности минимальных и максимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. № 948 (далее-ФССП).

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек) мин/ максим. кол-во
Этап начальной подготовки	3	10	10-16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	4-6

2.2. Объем Программы:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	14	16	18	24
Общее количество часов в год	312	416	416	624	624	728	832	936	1248

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

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

2.3. Учебно-тренировочные мероприятия :

№ п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России,	-	14	18

	первенствам России			
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно—тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2	Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

2.4.Спортивные соревнования:

Виды спортивных соревнований, поединки	Этапы и годы спортивной подготовки								Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	1-й год	2-й год	3-й год	1 -й год	2-й год	3-й год	4 -й год	5- й год	
Контрольные	1	1	1	3	3	4	4	4	5
Отборочные	-	-	-	1	1	1	1	1	1
Основные	-	-	-	-	-	1	1	1	1
Поединки	8	8	8	14	14	14	14	14	40

2.5.Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап Совершенствования спортивного мастерства
		1-й год	2-й год	3-й год	1 -й год	2-й год	3-й год	4 -й год	5- й год	
1.	Общая физическая подготовка	110	50	60	90	100	124	110	120	180
2.	Специальная физическая подготовка		100	120	46	48	65	120	130	180
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	7	14	25	30	40	46	48	60
4.	Техническая подготовка	124	126	130	170	208	220	230	260	270
5.	Тактическая подготовка	40	50	60	85	98	120	150	180	200
6.	Теоретическая подготовка	10	10	10	12	16	20	22	25	38
7.	Психологическая подготовка	12	10	10	20	38	40	42	46	56
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	7	8	8	10	15	16	18	28
9.	Инструкторская практика				10	12	14	18	20	80
10.	Судейская практика				10	12	14	18	20	80
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	6
12.	Восстановительные мероприятия				40	48	52	56	65	70
	Общее количество часов в год	312	364	416	520	624	728	832	936	1248

**План-график распределения часов для борцов на поясах этапа
начальной подготовки первого года обучения**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Общая физическая подготовка ОФП	10	8	8	7	6	6	6	19	10	10	10	10	110
2.	Теоретическая подготовка	2	-	2	-	2	-	-	-	2	-	2	-	10
3.	Техническая подготовка	10	12	10	12	6	12	13	5	10	12	10	12	124
4.	Тактическая подготовка	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	40
5.	Психологическая подготовка	2	-	2	-	2	-	-	-	2	2	2	-	12
6.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2								2				4
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3											3	6
8.	Участие в спортивных соревнованиях			1	1	1				1	1		1	6
Всего часов		29	24	29	25	27	22	23	26	26	28	26	27	312

**План-график распределения часов для борцов на поясах этапа начальной
подготовки второго и третьего года обучения**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
2.	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
3.	Теоретическая подготовка	2	-	2	-	2	-	-	-	2	-	-	2	10
4.	Техническая подготовка	10	12	10	10	10	12	12	10	12	10	10	12	130
5.	Тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
6.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	2	2	2	2	-	-	2	2	2	-	14
7.	Психологическая подготовка	-	2	2	-	2	-	-	-	2	-	-	2	10

8.	Медицинские, Медико-биологические	2								2				4
9.	Контрольные мероприятия	4											4	8
Всего часов		38	34	36	32	36	34	32	30	40	32	32	40	416

**План-график расчета часов для борцов на поясах
на тренировочном этапе первого и второго года обучения**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Специальная физическая подготовка СФП	6	4	8	4	2	2			4	6	8	4	48
2.	Общая физическая подготовка ОФП	4	4	6	4	6	6	14	22	12	10	8	4	100
3.	Теоретическая подготовка	2	2	2	-	2	2	-	-	2	-	2	2	16
4.	Техническая подготовка	18	16	16	18	16	16	12	20	20	20	20	16	208
5.	Тактическая подготовка	8	8	8	8	8	8	6	6	10	10	10	8	98
6.	Участие в спортивных соревнованиях		8		8		8						6	30
7.	Судейская практика	2	-	2	-	4	2	-	-	-	-	-	2	12
8.	Инструкторская практика	2	-	-	2	4	-	4	-	-	-	-	-	12
9.	Психологическая подготовка	4	2	4	2	4	2	4	4	4	2	4	2	38
10.	Медицинские, Медико- биологические	2								2				4
11.	Восстановительные мероприятия	4	6	6	6	6	6	2	-	2	2	2	6	48
13.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4											6	10
Всего часов		56	50	52	52	52	52	42	52	56	50	54	56	624

**План-график расчета часов для борцов на поясах на тренировочном
этапе третьего года обучения**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Специальная физическая подготовка СФП	6	4	8	6	6	4	4	4	5	6	8	4	65
2.	Общая физическая подготовка ОФП	10	12	10	10	10	10	10	10	12	10	10	10	124
3.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	-	-	2	2	2	2	20
4.	Техническая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	20	20	20	16	220

5.	Тактическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
6.	Участие в спортивных		6	4	6	6				6	4	4	4	40
7.	Судейская практика	-	-	2	2	4	2	-	-	2	-	-	2	14
8.	Инструкторская	-	-	2	2	4	2	-	-	2	-	-	2	14
9.	Психологическая	4	2	4	4	4	2	4	4	4	2	4	2	40
10.	Медицинские, медико-	2								2				4
11.	Восстановительные	4	6	6	6	6	6	2	2	4	2	2	6	52
13.	Контрольные	7											8	15
Всего часов		63	60	66	66	70	56	48	48	69	56	60	66	728

**План-график расчета часов для борцов на поясах на тренировочном
Этапе четвертого года обучения**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Специальная физическая подготовка СФП	10	10	10	10	10	8	10	10	12	10	10	10	120
2.	Общая физическая подготовка ОФП	8	10	10	10	10	8	8	8	10	10	10	8	110
3.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	22
4.	Техническая подготовка	19	20	19	19	19	19	19	19	20	19	19	19	230
5.	Тактическая подготовка	12	12	13	13	12	12	12	12	13	13	13	13	150
6.	Участие в спортивных соревнованиях		8	8		8	6				4	4	8	46
7.	Судейская практика	2	2	2	2	2	2	-	-	-	2	2	2	18
8.	Инструкторская практика	2	2	2	2	2	2	-	-	-	2	2	2	18
9.	Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	2	4	2	2	4	4	4	42
10.	Восстановительные мероприятия	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	56
11.	Медицинские, Медико--биологические	2											2	4
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6											10	16
Всего часов		72	75	75	67	73	65	58	56	64	71	71	85	832

План-график расчета часов для борцов на поясах на тренировочном этап пятого года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Специальная физическая подготовка СФП	11	11	11	11	11	11	10	10	11	11	11	11	130
2.	Общая физическая подготовка ОФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
3.	Теоретическая подготовка	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
4.	Техническая подготовка	21	22	22	22	22	21	21	21	22	22	22	22	260
5.	Тактическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
6.	Участие в спортивных соревнованиях		6	6	6	6			2	6	6	6	4	48
7.	Судейская практика	-	2	2	2	4	2	-	-	2	2	2	2	20
8.	Инструкторская практика	-	2	2	2	4	2	-	-	2	2	2	2	20
9.	Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	46
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2								2				4
11.	Восстановительные мероприятия	5	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	6	65
13.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8											10	18
Всего часов		78	80	81	80	84	72	65	69	81	79	79	88	936

План-график часов для этапа совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Специальная физическая подготовка СФП	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
2.	Общая физическая подготовка ОФП	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
3.	Теоретическая подготовка	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	38
4.	Техническая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	20	25	25	24	22	270
5.	Тактическая подготовка	16	16	18	16	18	16	16	16	18	16	18	16	200
6.	Участие в спортивных соревнованиях		5	5	10	10	10			5	5	5	5	60
7.	Судейская практика	5	8	8	8	8	4	4	4	8	7	8	8	80
8.	Инструкторская практика	5	8	8	8	8	4	4	4	8	7	8	8	80
9.	Психологическая подготовка	5	5	5	5	6	5	4	5	3	4	4	5	56
10.	Восстановительные мероприятия	6	6	6	6	5	6	6	6	6	5	6	6	70
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3											3	6
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	10											18	28
Всего часов		106	103	105	108	0	110	89	88	106	102	106	125	1248

III. Календарный план воспитательной работы:

	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 В течение года 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 занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - 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 течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебнотренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных В течение года мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые учреждением, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	

	вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура 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 учреждением, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	
4	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	

IV. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним:

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Ответственные
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра»	1 раз в год	Тренер- преподаватель
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Спортсмен
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждений
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждений,
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Спортсмен

	2 Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждениях, Ответственный за антидопинговое обеспечение ЦСП КЧР
--	--	-------------	---

V. Планы инструкторской и судейской практики:

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной		
Первого года	-	-
Второго года	-	-
Третьего года	-	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Первого года	- Подготовка мест и инвентаря для проведения соревнований; Судейство соревнований в процессе тренировочных занятий, соревнований школьного уровня	В течение года Согласно календаря соревнований
Второго года		
Третьего года		
Четвертого года		
Пятого года		
Этап совершенствования спортивного мастерства	- Подготовка мест и инвентаря для проведения соревнований; - Судейство соревнований в процессе тренировочных занятий, соревнований школьного уровня; Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение документации соревнований	

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

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия.

-углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.

-этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

-текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медикобиологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является

индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корректирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 мин);
- 3) ультрафиолетовое облучение (по схеме);
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- 5) обед;
- 6) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в учебно-тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч. Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч. Таким образом, планирование объема восстановительных имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности. Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес спортсмена снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с

большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим Дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в частности.

Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления.

Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно: а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на природе. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает; б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых

вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма спортсмена имеет ОФП. ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

Медико-биологические средства восстановления Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14 - 15%, жиров - 25%, углеводов - 60 - 61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Время, ч	Продукты
1-2	Вода, чай, кофе, какао, молоко, бульон, яйца в смятку, каши (рисовая, гречневая, овсяная), рыба речная отварная.
2-3	Кофе и какао с молоком, сливками, яйца вкрутую, яичница, омлет, рыба морская отварная, картофель отварной, телятина отварная, хлеб пшеничный.
3-4	Отварная курица, отварная говядина, хлеб ржаной, яблоки, морковь, редис, огурцы, картофель жареный, колбаса вареная, окорок.
4-5	Жареное мясо, птица, тушеные фасоль, бобы, горох, сельдь.
6-7	Шпик, грибы.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

Для спортсменов при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

Первый завтрак - 5%

Зарядка

Второй завтрак - 25%

Дневная тренировка

Обед - 35%

Полдник - 5%

Вечерняя тренировка

Ужин - 30%

В таблице приведены показатели суточной потребности лыжника в пищевых веществах и

энергии.

Суточная потребность в основных пищевых веществах и энергии (на 1 кг массы тела)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
2,3-2,6	1,9-2,4	10,2-12,6	67-82

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 градусов С, души ниже 20 градусов С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 гр. С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50 - 60 г хвойно-солевого экстракта на 15- л воды) и морские (2 - 4 кг морской соли на 150 л воды) ванны.

После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50 - 100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды). В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны.

Пребывание в сауне (при температуре 70 гр. С и относительной влажности 10 - 15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20 - 25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90 -100гр.

С нежелательно, так как может вызвать 13 отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата.

Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150 - 160% по отношению к исходному.

Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45 - 60 мин.

В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12. ..+15 гр.с).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако,

быть безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5 - 10 мин, после средних - 10 - 15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20 - 25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22 - 26 гр.С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.
2. Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня.
3. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.
4. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.
5. Темп проведения приемов массажа равномерный.
6. Растирания используют по показаниям и при - возможности переохлаждения.
7. После массажа необходим отдых 1 - 2 часа.

Фармакологические средства восстановления и витамины.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.
2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.
3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.
4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.
5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления, кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения. *Суточная потребность организма спортсмена в витаминах*

Витамины, мг	Этап углубленной тренировки	Этап спортивного совершенствования
С	150-200	210-350
В1	3,4-3,8	4,0-4,9
В2	3,8-4,3	4,6-5,6
В6	6,0-7,0	8,0-9,0
В12	0,005-0,006	0,008-0,01
В15	150-180	190-220
РР	30-35	40-45
А	3,0-3,2	3,3-3,6

Е	10-20	20-40
---	-------	-------

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов.

Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

VII Система контроля

7. 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:

7.1. На этапе начальной подготовки:

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

7.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактическое, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «борьба на поясах» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучать основные методы саморегуляции и самоконтроля; овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «борьба на поясах»;
- 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, третьем году начальной подготовки
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, на учебно-тренировочном этапе.

Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд, спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

7.3. 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 «борьба на поясах»;
 - 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;
 - показать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидата в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

VIII. Оценка результатов освоения Программы

Со проводится аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее- тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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 «борьба на поясах»

№ п/п	Упражнения	Единица измерен ия	Норматив первого года обучения		Норматив второго, третьего года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	с	не более		не более	
			6,10	6,30	6,10	6,30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количес т во раз	не менее		не менее	
			10	5	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+2	+3
1.5.	Челночный бег 3 x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,6	9,9

1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	130	120
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	19	13
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Поднимание туловища лежа на спине	Количество раз	не менее		не менее	
			8	6	8	6
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	Количество раз	не менее		не менее	
			2	1	2	1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «борьба на поясах»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года		Норматив второго года		Норматив третьего года, четвертого и пятого года	
			мальч ики/ю ноши	девочки/ девушки	мальч ики/ юнош и	дево чки/ деву шки	мальчи ки/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более		не более	
			10,4	10,9	10,4	10,9	10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более		не более	
			8,05	8,29	8,05	8,29	8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество о раз	не менее		не менее		не менее	
			18	9	18	9	18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+5	+6	+5	+6	+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		не более	
			8,7	9,1	8,7	9,1	8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			160	145	160	145	160	145
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее		не менее	
			26	18	26	18	26	18
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Количество о раз	не менее		не менее		не менее	
			16		16		16	
2.2.	Бросок набивного	м	не менее		не менее		не менее	

	мяча 3 кг назад		6	4	6	4	6	4
2.3.	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	м	не менее		не менее		не менее	
			5,2	4,2	5,2	4,2	5,2	4,2
2.4.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	Количество раз	не менее		не менее		не менее	
			4	2	4	2	4	2
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первого, второго, третьего года)						Спортивные разряды- « третий юношеский спортивный разряд», второй юношеский спортивный разряд», « первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (четвертого, пятого года)						Спортивные разряды- « третий спортивный разряд», второй юношеский спортивный разряд», « первый юношеский спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «борьба на поясах»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,30
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,30	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Количество раз	не менее	
			27	-
2.2.	Бросок набивного мяча 3 кг назад	м	не менее	
			9	5,5
2.3.	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	м	не менее	
			8	5
2.4.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			6	4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Рабочая программа по виду спорта «борьба на поясах»

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

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных навыков и умений;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий видом спорта.

На учебно-тренировочном этапе решаются следующие задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической подготовки;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- определение спортивной специализации.
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, техники, тактики в виде спорта;
- достижение стабильности в демонстрации высоких спортивных результатов на спортивных соревнованиях;
- выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки;
- поддержание высокого уровня мотивации на занятиях видом спорта;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства решаются следующие задачи:

- достижение спортсменами результатов уровня спортивных сборных команд Карачаево-Черкесской Республики и Российской Федерации;
- сохранение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях;
- выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из групп различных этапов подготовки при соблюдении следующих условий:

- 1) разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов;
- 2) не превышена единовременная пропускная способность в месте проведения занятий;
- 3) не превышен максимальный количественный состав объединенной группы. (При различном максимальном количественном показателе по наименьшему показателю).

9. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки первого, второго третьего года обучения	-120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	—13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов.
	Физическая культура- важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	—13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков

	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	—13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования
	Закаливание организма	—13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом , водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спорта	—13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	—13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	—14/20	июнь	Понятийность. Квалификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	—14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	—14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе первого, второго, третьего, четвертого, пятого годов обучения	-600/960		

	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	—70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт-явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	—70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	-70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	—70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных

				навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	-70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	—70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	-60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	— 60/106	декабрь-май	Квалификация спортивного инвентаря и экипировки для вида
	Правила вида спорта	—60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований.
Этап совершенствования	Всего на этапе совершенствования	- 1200		

спортивного мастерства	спортивного мастерства			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	- 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	- 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
	Физиологические основы физической культуры	-200	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	-200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа самоанализа учебно-

				тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	- 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	- 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты-специфические и интегральный продукт соревновательной деятельности. 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.
--	--	---	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

10. К особенностям осуществления спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах»

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах» основаны на особенностях вида спорта «борьба на поясах». Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и вида спорта «борьба на поясах», по которым осуществляется спортивная подготовка.

2. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

5. 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 виду спорта «борьба на поясах».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

11. Материально-технические условия реализации Программы

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудование инвентарь, необходимые для прохождения	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы до (200 кг)	штук	3
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	6
3.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
4.	Гонг боксерский	штук	1
5.	Доска информационная	штук	1
6.	Зеркальная стенка (0,6х2м)	штук	3
7.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
8.	Канат для лазанья	штук	8
9.	Ковер борцовский (12х12м)	комплект	12
10.	Кушетка массажная	штук	2
11.	Лонжа ручная	штук	2
12.	Манекен тренировочный для борьбы	штук	5
13.	Маты гимнастические	штук	18
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч набивной медицинбол (от 3 до 12 кг)	штук	6
16.	Мяч футбольный	штук	2
17.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
18.	Скакалка гимнастическая	штук	15
19.	Скамейка гимнастическая	штук	5
20.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
21.	Стенка гимнастическая	штук	8
22.	Табло информационное световое электронное	штук	3
23.	Урна-плевательница	штук	1
24.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
25.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
2.	Костюм для борьбы на поясах	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
3.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный разминочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	пар	на занимающегося			1	1	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	пар	на занимающегося			1	1	1	1

12. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками

1. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

2. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

3. 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 «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)¹, 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).

4. 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 «борьба на поясах», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.

13. Информационно-методические условия реализации Программы

Современное состояние спортивной сферы в мире характеризуется усилением глобальной конкуренции, что ставит перед государствами задачи по разработке высокотехнологических подходов к развитию спорта.

Ключевым условием обеспечения лидирующих позиций российского спорта в мире является комплексный, системный подход, предполагающий всестороннее технологическое обеспечение спортивной отрасли в нашей стране.

Одним из основных компонент системы обеспечения спортивной деятельности является информационное обеспечение, внедрение современных информационных технологий (ИТ), что позволит интегрировать результаты всех видов обеспечения спортивной отрасли в единое информационно технологическое пространство, создаст информационную основу для принятия решений на всех уровнях управления спортивной индустрией, тренировочным процессом и соревновательной деятельностью команд и спортсменов.

Целью данного компонента является повышение эффективности спортивной отрасли, использования ресурсов и развитие спорта в России, на основе всестороннего, оперативного и качественного информационного обеспечения всех ее участников.

Основные задачи информационного обеспечения спорта:

1. Автоматизированная информационная поддержка принятия решений на всех уровнях управления и всех участников спортивной деятельности.
2. Автоматизированный учет, планирование и управление всеми ресурсами спортивной отрасли.
3. Консолидация, интеграция, хранение, обработка информации, поступающей от всех компонент системы обеспечения спорта и предоставление ее всем заинтересованным участникам спортивной деятельности.
4. Автоматизированная информационная поддержка развития технического и тактического мастерства, физической и психологической подготовленности спортсменов.
5. Развитие методического обеспечения для совершенствования профессионального уровня тренерского корпуса, создание автоматизированных средств управления тренировочным процессом и соревновательной деятельностью, средств анализа и синтеза эффективных тактических решений и вариантов выступления команд и отдельных спортсменов в различных условиях.
6. Развитие методического и информационного обеспечения для совершенствования профессионализма отечественного судейского корпуса.
7. Создание среды и технологии для информационного обмена, взаимодействия всех компонент системы обеспечения спорта и всех участников спортивной деятельности, а также пропаганды российского спорта.

Анализ современного состояния отечественного и мирового спорта позволяет сделать вывод о недостаточном уровне информационной обеспеченности и автоматизации спорта. В особенности это касается основной спортивной деятельности федераций по видам спорта, клубов и команд.

Сравнительный анализ информационного обеспечения производственной компании и спортивной организации показывает, что сегодня все направления деятельности современной конкурентоспособной производственной компании, имеют высокий уровень информационной поддержки, обеспечены необходимыми программными и техническими средствами автоматизации: от систем управления всеми ресурсами компании до систем производственной логистики, управления отдельными технологическими процессами. Это обеспечивает повышение экономических результатов деятельности компаний, эффективности использования ресурсов и управления.

Информационно-методические условия реализации программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде. Функционирование информационной образовательной среды образовательной организации обеспечивается средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих. Основными структурными элементами ИОС являются:
- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы, в том числе поддерживающие административную и финансово-хозяйственную деятельность образовательной организации (бухгалтерский учет, делопроизводство, кадры и т. д.). Важной частью ИОС является официальный сайт образовательной организации в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых образовательных программах, материально-техническом обеспечении образовательной деятельности и др. Информационно-образовательная среда организации, осуществляющей образовательную деятельность, должна обеспечивать:
- информационно-методическую поддержку образовательной деятельности;
- планирование образовательной деятельности и ее ресурсного обеспечения;
- проектирование и организацию индивидуальной и групповой деятельности;

- мониторинг и фиксацию хода и результатов образовательной деятельности;
- мониторинг здоровья обучающихся;
- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;
- дистанционное взаимодействие всех участников образовательных отношений (обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников, органов, осуществляющих управление в сфере образования, общественности), в том числе с применением дистанционных образовательных технологий;
- дистанционное взаимодействие организации, осуществляющей образовательную деятельность с другими образовательными организациями, учреждениями культуры, здравоохранения, спорта, досуга, службами занятости населения, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Информационные образовательные ресурсы:

- Журнал «Физкультура и спорт» <http://fismag.ru/>
- Спортивная электронная библиотека «Спортивное чтение» <http://sportfiction.ru>
- Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»-<http://teoriya.ru>
- Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах»;
- Учебная программа для спортивных школ по борьбе на поясах;
- Теория и методика борьбы на поясах: примерная программа по специальности 032101- Физическая культура и спорт.