

Тогучинский район Новосибирской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Тогучинского района
«Тогучинская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 3
от 29.06.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
Тогучинского района
«Тогучинская спортивная
школа»

Е.С.Омельченко
Приказ № 76/1
от 29.06.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»
по этапам спортивной подготовки НП и УТ (СС)
с учётом примерной дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»
(приказ Минспорта России от 20.11.2023 № 826)

Срок реализации программ на этапах подготовки:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Разработчик программы:
Галактионова Татьяна
Владимировна, старший
методист, высшая
квалификационная категория

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» - Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта спортивная борьба, дисциплины греко-римская и вольная борьба. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (греко-римская и вольная борьба) (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 8 декабря 2025 г. N 1091» и В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 декабря 2022 г., регистрационный № 71478).

1.2. **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, создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий спортивной борьбой, воспитание потребности к занятиям спортом.

1.3. Спортивная подготовка в МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» ведется на следующих этапах спортивной подготовки: этап начальной подготовки - НП; учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – УТЭ.

1.4. В Учреждении при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки реализуется вид спорта спортивная борьба, включая дисциплины: греко-римская и вольная борьба.

Этап начальной подготовки – срок реализации 3 года.

Этап начальной подготовки подразделяется на периоды: а) период до одного года обучения;

б) период свыше одного года обучения.

Период до одного года обучения продолжается 1 год. Период свыше одного года обучения продолжается 2 года.

На этап НП зачисляются лица, желающие заниматься спортивной борьбой и

имеющие медицинскую справку по допуску к занятиям по виду спорта.

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 и комплектование групп;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) срок реализации 5 лет.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) состоит из этапа начальной спортивной специализации (до трёх лет - 1-3 года) и этапа углубленной спортивной специализации (свыше трёх лет – 4 и 5 год).

Этап начальной спортивной специализации формируется на конкурсной основе из лиц, выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке, а также необходимо иметь соответствующий уровень спортивной квалификации, установленный ФССП. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии выполнения лицами, проходящими спортивную подготовку, контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке и соответствия уровню спортивной квалификации, установленному ФССП.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;
- овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Цель, задачи и преимущественная направленность УТЭ:

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, прививание специальных

физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;

- совершенствование в технике и тактике спортивной борьбы, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.

Каждый этап характеризуется своими средствами, методами организацией подготовки. 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 по видам спорта;
- освоение теоретического раздела программы;

1.5 Спортивная борьба является международным видом единоборств, включённым в программу Олимпийских игр. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА). Цель ее – положить противника на лопатки или победить по очкам.

Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки. Спортивная борьба – вид спорта, который входит во Всероссийский реестр видов спорта.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные

границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица 1

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек) мин.
Этап начальной подготовки	3	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	8

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

- на этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет. Лица, зачисленные на данный этап спортивной подготовки, не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в спортивные группы начальной подготовки;
- на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица не моложе 11 лет. Для зачисления занимающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, иметь соответствующий уровень спортивной квалификации, установленный ФССП.

2.2 Объем дополнительной образовательной программы:

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До года	Свыше года		До трёх лет			Свыше трёх лет	
	НП 1 года	НП 2 года	НП 3 года	УТ 1 года	УТ 2 года	УТ 3 года	УТ 4 года	УТ 5 года
Количество часов в неделю	6	6	8	10	10	12	14	14
Общее количество часов в год	312	312	416	520	520	624	728	728

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут) приказ Минспорта России от 3 августа № 634.

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

Множество возможных организационных форм, используемых в тренировочной практике объединены в три основные группы:

1. Учебно-тренировочные занятия.
2. Учебно-тренировочные мероприятия.
3. Спортивные соревнования.

Учебно-тренировочные занятия (тренировки) - это минимальные, завершенные структурные компоненты учебно-тренировочной системы, которые при объединении в определенной последовательности формируют все остальные более длительные учебно-тренировочные циклы и этапы.

Современное состояние вопроса о тренировке является довольно противоречивым. С одной стороны, тренеры-преподаватели и обучающиеся знают, как спланировать отдельную тренировку в своем виде спорта, с другой стороны, подходы к тренировке и системы подготовки постоянно меняются и улучшаются. В итоге сама тренировка также меняется. В Учреждении применяются следующие формы тренировок (Таблица № 3).

Классификация учебно-тренировочных занятий по форме организации

Таблица 3

Виды учебно-тренировочных занятий	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

Групповые тренировки, как организационная форма, позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками. Этот тип тренировки наиболее часто используется в программе учебно-тренировочных мероприятий и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных обучающихся тренируются вместе. Нужно отметить, что длительная подготовка с использованием исключительно групповых тренировок

имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если обучающиеся тренируются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению.

Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов тренировочных занятий.

Индивидуальные тренировочные тренировки используются для осуществления как амбициозных и строго запрограммированных тренировочных программ (таких, как при использовании групповых тренировок), так и для более свободной и менее напряженной подготовки.

Смешанные тренировки часто используются на более высоких этапах спортивной подготовки, таких как этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Индивидуальная часть тренировки обычно нужна для совершенствования техники, восстановления и расслабления.

Для обеспечения круглогодичности учебно-тренировочного процесса, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) для обучающихся Учреждение организует учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия являются частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса и делятся на:

1. учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям.
2. специальные учебно-тренировочные мероприятия.
3. мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам

Направленность, содержание и оптимальная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга, предстоящих спортивных соревнований. Количество дней учебно-тренировочных мероприятий, указанных в Таблице № 4, являются предельными и не учитывают время, необходимое для проезда к месту их проведения и обратно.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 4

№ 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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-

1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 2-х суток и не менее 1 раза в год, с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток, 1 раз в пол 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

Спортивные соревнования: контрольные, отборочные, основные.

Объём соревновательной деятельности

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет
Контрольные	-	1	3	4
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	1	1

Объем соревновательной деятельности (таблица 4) - указаны минимальные значения.

Контрольные соревнования в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки;

Отборочные соревнования - проводятся для отбора участников заключительного этапа соревнований или формирования сборных команд. В зависимости от принципа комплектования состава участников основных соревнований в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача

занять первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

Основные соревнования - цель которых достижение победы или завоевании возможно более высоких мест на определенном этапе для повышения квалификации спортсмена.

2.3 Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная борьба» спортивной дисциплины «вольная борьба» и «греко-римская борьба» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по годам и этапам спортивной подготовки.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации ДОПСП, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

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 спортивной дисциплине «вольная борьба» и «греко-римская борьба» вида спорта «спортивная борьба».

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей ДОПСП.

Таблица 6

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет (1-3г.)	Свыше трех лет
Общая физическая подготовка	58-63	56-61	43-47	36-39
Специальная физическая подготовка	1-20	16-20	16-20	18-21
Участие в спортивных соревнованиях	-	1-2	2-4	3-5
Техническая подготовка	5-6	6-8	10-14	15-18
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10-14	12-16	17-21	17-20
Инструкторская и судейская практика	-	-	1-2	1-3

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	2-4	4-6	4-6
---	-----	-----	-----	-----

Таблица 7

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	8	10	10	12	14	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		10	10	10	8	8	8	8	8
1.	Общая физическая подготовка	194	187	249	230	230	276	276	276
2.	Специальная физическая подготовка	56	56	75	94	94	112	131	131
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	8	10	10	12	29	29
4.	Техническая подготовка	19	19	26	62	62	76	116	116
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	37	38	50	94	94	112	131	131
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	10	12	15	15
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	8	20	20	24	30	30
Общее количество часов в год		312	312	416	520	520	624	728	728

2.4 Календарный план воспитательной работы

Таблица 8

План воспитательной работы по этапам спортивной подготовки

№ 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 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 учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий)	В течение года

		после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
4	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению)	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;	В течение года

	спортивных результатов)	- правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	
5	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	...	...

2.5 Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

2.6 Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится обучающимися учебно-тренировочных групп. Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей. Для обучающихся на этапе НП планов инструкторской и судейской практики не предусмотрено.

Обучающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники, правильно вести дневник учебно-тренировочных занятий, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и на муниципальном уровне. На этапе спортивного совершенствования обучающиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту. Для получения звания судьи по спорту необходимо всем учащимся освоить следующие умения и навыки:

- составлять положение о проведении соревнований;
- уметь вести судейскую документацию;
- участвовать в судействе соревнований совместно с тренером-преподавателем.

Таблица 10

План инструкторской и судейской практики

Вид практики и тема	Этапы и годы подготовки			
	НП		УТЭ	
	До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет
Инструкторская практика (в часах)	-	-	10	8
- Подача строевых команд и распоряжений	-	-	5	2
- Разработка плана и проведение разминки	-	-	5	2
- Разработка плана и проведение учебно-тренировочного занятия	-	-	-	2
- Оформление заявки и участи в подготовке команды к соревнованиям	-	-	-	2

- Представление и руководство командой на соревнованиях	-	-	-	-
Судейская практика (в часах)	-	-	-	9
- Выполнение обязанностей помощника при разработке положения о спортивных соревнованиях	-	-	-	2
- Выполнение обязанностей помощника судьи на линии	-	-	-	2
- Выполнение обязанностей помощника секретаря спортивных соревнований	-	-	-	2
- Выполнение обязанностей помощника судьи в поле	-	-	-	3

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с этапа начальной подготовки второго года обучающиеся 2 раза в год проходят углубленный врачебный контроль. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входят:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с

целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

- Специальные средства восстановления, используемые в подготовке футболистов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

- *Педагогические средства:*

- Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- рациональная организация режима дня.

- *Психологические средства:*

- Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных учебно-тренировочных занятий. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенное и психорегулирующее учебно-тренировочное занятие;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;

- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

- К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины,

магнитотерапия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма обучающегося, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередном учебно-тренировочном занятии. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет тренер-преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

Таблица 11

Планирование восстановительных мероприятий

Уровень	Напряженность восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии учебно - тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств
Текущий	Компенсация последствий ежедневной учебно - тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро-, тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной

Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки	Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж
-------------	---	---

III. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения ДОПСП

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

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.

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.

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание).

3.2 Оценка результатов освоения ДОПСП

Оценка результатов освоения ДОПСП сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей ДОПСП, 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.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольных-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контрольные нормативы составляются Организацией и представляют собой тесты для оценки уровня общей физической и технической подготовленности обучающихся, они подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки в течение спортивного сезона на этапе спортивной подготовки для перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки.

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

Таблица 12

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						

1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	8,6	9,1
1.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			11	10	12	11
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	
			85	77	95	87
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, (дистанция - 5 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 ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на УТЭ по виду спорта «спортивная борьба»

Таблица 13

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7

1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			33	28
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
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.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-	м	не менее	
	за головы		5,2	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

IV. Рабочая программа

4.1 Содержание программного материала

1. Содержание программы для групп НП:

Раздел подготовки	Направленность учебно-тренировочного занятия	Содержание учебно-тренировочного занятия
Общая физическая подготовка (ОФП)	Совершенствование физической подготовки	Ходьба, бег, прыжки, метания, переползания. Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости.
		Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения.
		Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, упражнения со стулом.
		Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне.
		Плавание. Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры.
Специальная физическая подготовка (СФП)	Специально подготовительные упражнения	Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.
Участие в спортивных соревнованиях (УС)	Соревновательная подготовка	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта
Техническая подготовка (ТП)	Освоение и совершенствование элементов техники	Приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием: переворот рычагом; переворот скручиванием захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку. Защиты. Контрприемы: бросок под воротом захватом руки под плечо, переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

		Перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча; переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече. Перевороты переходом: переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча.
		Захваты руки на «ключ»: одной рукой сзади; двумя руками сзади; одной рукой спереди; двумя руками сбоку; с упором головой в плечо; толчком противника в сторону; Рывком за плечи; с помощью рычага ближней руки. Защита. Контрпиемы. Способы сбивания противника на живот.
		Способы освобождения руки, захваченной на ключ:
		Приемы борьбы в стойке: Перевод рывком: перевод рывком за руку. Переводы нырком: перевод нырком захватом шеи и туловища. Переводы вращением (вертушка): перевод вращением захватом руки сверху. Броски подворотом (бедро): бросок подворотом захватом руки через плечо; бросок подворотом захватом руки под плечо; бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи. Броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки на шее и туловища.
		Примерные комбинации приемов
		Перевод рывком за руку: а) перевод рывком за другую руку; б) бросок через спину захватом руки через плечо; в) сбивание захватом туловища; г) сбивание захватом руки двумя руками.
		Бросок подворотом захватом руки через плечо: а) перевод рывком за руку; б) сбивание захватом руки двумя руками; в) бросок поворотом захватом руки двумя руками; г) сбивание захватом туловища и руки.
		Выполнение бросков, защиты, и контрпиемов
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	Теоретическая подготовка	В соответствии с учебно-тематическим планом п.4.2.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	Выполнение медицинских мероприятий и применение восстановительных средств,	В соответствии с планом медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

тестирование и контроль (ММБВМТК)	проведение контрольных мероприятий	
-----------------------------------	------------------------------------	--

Содержание программы для групп УТ до трех лет обучения:

Общие задачи учебно-тренировочного этапа

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Воспитание навыков соревновательной деятельности в борьбе.

Весь период подготовки на учебно-тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

Задачи начальной специализации

(1-3-й годы)

1. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
2. Обучение приемам борьбы, совершенствование их в тактических действиях.
3. Обучение тактическим действиям и совершенствование их в спарринге. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.

Раздел подготовки	Направленность учебно-тренировочного занятия	Содержание учебно-тренировочного занятия
Общая физическая подготовка (ОФП)	Совершенствование физической подготовки	Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости
Специальная физическая подготовка (СФП)	Специально подготовительные упражнения	Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером

Участие в спортивных соревнованиях (УС)	Соревновательная подготовка	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта Участие в соревнованиях: В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой
Техническая подготовка (ТП)	Освоение и совершенствование элементов техники	Приемы борьбы в партере: Перевороты борьбы скручиванием: перевороты скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу; переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча. Перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеч. Перевороты перекатом: переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Перевороты прогибом с ключом и захватом другой руки снизу; переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу. Перевороты накатом: переворот накатом захватом туловища рукой. Защита. Контрприемы Комбинации приемов. Переворот скручиванием захватом рук сбоку: Переворот рычагом; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи; переворот обратным захватом туловища; переворот захватом шеи и туловища снизу. Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри: Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот забеганием захватом шеи из-под и предплечья дальней руки изнутри; переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку; переворот обратным захватом туловища. Переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу: Переворот обратным захватом туловища; бросок прогибом обратным захватом туловища; переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку; переворот захватом рук сбоку. Переворот накатом захватом туловища: Переворот накатом захватом туловища в другую сторону;

		бросок прогибом захватом туловища сзади. Приемы борьбы в стойке Переводы рывком: переводы рывком захватом одноименного запястья и туловища. Переводы нырком: переводы нырком захватом туловища с дальней рукой; перевод вращением захватом руки снизу. Броски подворотом: бросок подворотом захватом шеи с плечом; бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища.
		Броски наклоном: бросок наклоном захватом туловища с рукой. Броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой на запястье, разноименной - за плечо снаружи); бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча. Сваливание сбиванием (сбивание): Сбивание захватом руки двумя руками; сбивание захватом туловища Защита. Контрприемы. Примерные комбинации приемов Перевод рывком за руку: сбивание захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом руки и туловища сбоку; сбивание захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища. Перевод нырком захватом шеи и туловища: бросок подворотом захватом руки сверху и шеи; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку. Перевод вращением захватом руки сверху: сбивание захватом туловища; сбивание захватом туловища и рукой; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; перевод захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с рукой; бросок через спину захватом руки через плечо.
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	Теоретическая подготовка	В соответствии с учебно-тематическим планом п.4.2.
Инструкторская и судейская практика (ИС)	Освоение навыков ведения учебно-	Составление комплексов общеподготовительных и специальноподготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя. Обучение пройденным общеподготовительным,

	тренировочной работы и судейства соревнований	специальноподготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы. Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера-преподавателя.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	Выполнение медицинских мероприятий и применение восстановительных	В соответствии с планом медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств
тестирование и контроль (ММБВМТК)	ых средств, проведение контрольных мероприятий	

Содержание программы для УТЭ свыше трех лет обучения:

Задачи углубленной специализации

(4-й и 5-ый годы)

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
2. Обучение приемам борьбы, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.
3. Обучение индивидуальным действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
4. Совершенствование приемов борьбы и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного борца.
5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на борьбу, регулировать эмоциональное состояние перед схваткой, во время схватки независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

Раздел подготовки	Направленность учебно-тренировочного занятия	Содержание учебно-тренировочного занятия
Общая физическая подготовка (ОФП)	Совершенствование физической подготовки	Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости
Специальная физическая подготовка	Специально подготовительные упражнения	Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные

(СФП)		упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером
Участие в спортивных соревнованиях (УС)	Соревновательная подготовка	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта Участие в соревнованиях: В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой
Техническая подготовка (ТП)	Освоение и совершенствование элементов техники	Приемы борьбы в партере: себя захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи; переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу; переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка; переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием обратным захватом туловища. Переворот забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри; переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри; переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом. сверху. Переворот прогибом: переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки. Переворот накатом: переворот накатом захватом туловища; переворот накатом захватом разноименного запястья; переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот накатом захватом шеи из-под плеча и туловища сверху. Броски накатом: бросок накатом захватом туловища; бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху. захватом одноименной руки и туловища; бросок подворотом захватом туловища. Броски наклоном: бросок наклоном обратным захватом туловища.

		Броски прогибом: бросок прогибом обратным захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища сзади удержание захватом шеи с дальним плечом; удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку; удержание захватом рук с головой спереди; удержание захватом одноименной руки и туловища спереди; удержание захватом одноименной руки спереди- сбоку; удержание
		захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику. Защита. Контрприемы. Приемы борьбы в стойке. Переводы нырком: перевод нырком захватом туловища. Переводвращением (вертушка): перевод вращением захватом разноименной руки снизу. Переводы выседом: перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо. Броски подворотом (через спину): бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу; бросок подворотом запястья и другой руки снизу; бросок подворотом захватом руки на плечо; бросок подворотом захватом рук сверху; бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху; бросок подворотом захватом руки снизу (сверху). Броски наклоном: бросок наклоном захватом руки и туловища; бросок наклоном захватом туловища сбоку; бросок накорном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку. Броски поворотом: бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри; бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри; бросок поворотом обратным захватом запястий; бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху. Сваливание сбиванием (сбивания): сбивание захватом руки и туловища; сбивание захватом туловища с рукой; сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху); сбивание захватом руки на шею и туловища. Сваливание скручиванием (скручивание): скручивание захватом шеи с плечом. Защита. Контрприемы. Примерные комбинации приемов. Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи: бросок прогибом захватом рук сверху; бросок захватом руки сверху и шеи; сбивание захватом туловища с рукой; вертушка захватом руки сверху; бросок наклоном захватом туловища с рукой.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	Выполнение медицинских мероприятий и применение восстановительных средств, проведение контрольных мероприятий	В соответствии с планом медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств
--	---	--

2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки до года обучения	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	32-44		
	История возникновения вида спорта и его развитие	3/5 3/0	сентябрь август	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	3/5 3,5/0	апрель декабрь	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	3/5 3/0	февраль октябрь	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	3/6	март	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	3/5	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	2/5	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	1/6	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа
				по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	2/5	июль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	2,5/2	ноябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Этап начальной подготовки свыше года обучения	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	46-58		
	История возникновения вида спорта и его развитие	4/5 4/5	сентябрь август	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	4/5 4/5	декабрь апрель	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	3/4 5/6	февраль октябрь	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	4/5	март	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	4/5	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	4/5	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	2/3	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	4/5	июль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	4/5	ноябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения:	88/119		

Учебно-тренировочный этап
(этап спортивной
специализации)

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	7/10 3/4	сентябрь февраль	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	8/10 2/4	октябрь февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	7/10	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и
	2/4	февраль	учебного процесса. Роль питания, в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	8/10 2/4	декабрь март	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	8/10 2/4	январь март	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	7/10 3/4	май март	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	7/10 2/4	апрель июнь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	8/10 2/4	июль июнь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	7/7 3/0	август июнь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
				подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	10/16 3/6	июль июнь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	10/11 3/0	август июнь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Всего на учебно- тренировочном этапе свыше трех лет обучения:	118/187		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	9/16 4/6	сентябрь февраль	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	10/16 4/6	октябрь февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	9/16 1/2 3/4	ноябрь февраль март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания, в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	9/16 4/6	декабрь март	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	11/16 2/6	январь март	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	11/16 2/6	май июнь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	11/16 2/6	апрель июнь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая

			подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	10/16 3/6	июль июнь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	10/11 3/0	август июнь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
--	---------------------	--------------	----------------	--

V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1 Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

- ✓ наличие тренировочного спортивного зала;
- ✓ наличие тренажерного зала или специализированного места для размещения тренажеров;
- ✓ наличие раздевалок, душевых;
- ✓ наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238 с изменениями, внесёнными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106 н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);
- ✓ обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки в соответствии с ФССП. а также иным оборудованием, спортивным инвентарем необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации по согласованию с учредителем;
- ✓ обеспечение спортивной экипировкой в соответствии с ФССП, а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, по согласованию с

учредителем;

✓ обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратной;

✓ обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

✓ медицинское обеспечение обучающихся в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Минимальные требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (в соответствии с ФССП):

Таблица 14

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество
1.	Ковер борцовский (12х12 м)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Весы до 200 кг	штук	на тренировочный спортивный зал	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на тренажерный зал	3
4.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	на тренажерный зал	1
5.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
6.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	18
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
8.	Помост тяжелоатлетический	штук	на тренажерный зал	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	10
18.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	на тренажерный зал	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	5
21.	Турник навесной на гимнастическую стенку (шведскую стенку)	штук	на тренировочный спортивный зал	3
22.	Урна-плевательница	штук	на тренировочный спортивный зал	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	на тренажерный зал	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	на тренажерный зал	10

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 15

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица				
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пара	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2

3.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Трико борцовское	штук	на обучающегося	-	-	2	1

5.2 Кадровые условия реализации ДОПС

Требования, предъявляемые к кадровому составу организаций, реализующих Программу.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом

«Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на УТЭ, этапах ССМ и ВСМ, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная борьба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

5.3 Информационно-методические условия реализации ДОПС

1. Игровые поединки [Текст]: методическое пособие / авт.-сост.: И. В. Ахрамеев, В. Ю. Колчев; Гос. акад. славянской культуры, Федерация традиционных игр и этноспорта России. - Москва: Концептуал, 2015. - 138 с.: ил.

2. Игуменов, В.М., Киселев Б.И., Подливаев Б.А., Моисеев А.Б., Сорокина Т.П. Физическая культура. Элементы спортивной борьбы. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) / Игуменов В.М., М. 2014. – 35 с.

3. Матушак, П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие. - М.: ИНФРА – М, 2011. - 292 с.

4. Миндиашвили Д.Г. Энциклопедия приемов вольной борьбы / Д.Г.

Миндиашвили: изд. четвертое, испр. и дополн.. - Красноярск, Растр, 2018. - 360 с., ил.

5. Подливаев, Б.А., Григорьев В.А. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет). - М.: Советский спорт, 2012. - 528 с.: ил.

6. Подливаев, Б. А. Вольная борьба [Текст]: программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Б. А. Подливаев, Д.Г. Миндиашвили, А. П. Купцов. - М.: Советский спорт, 2003. - 216 с.

7. Подливаев, Б.А. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Вольная борьба») / Б.А. Подливаев, Кузнецов А.С., Шахмурадов Ю.А. - Москва: 2016. -390 с.

8. Тараканов, Б.И. Педагогические аспекты подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой / Б.И.Тараканов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 6. – С.

9. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов / 2-е изд. Дополн. Махачкала, ИД «Эпоха», 2011. - 368 с.: ил.

5.4 Методические указания

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСПР»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf)

2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСПР»; сост.: Е.В. Федотова– Москва: 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdenie.pdf)

5.5 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети

«Интернет»

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>).
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>).
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>).
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>).
6. Всероссийская федерация спортивной борьбы (ВФСБ) (<https://www.wrestrus.ru/>).