

**УТВЕРЖДЕНО**

Решением Исполкома РСОО

«Федерация спортивной борьбы РБ»

« 15 » 03

2023 г.

Президент  
Региональной спортивной  
общественной Федерации  
«Федерация спортивной борьбы»  
Республики Башкортостан

А.В. Марзаев



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА:**

**СПОРТИВНАЯ БОРЬБА**

Для обучающихся

полного цикла обучения

(ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ)

Уфа, 2023 г.

Составлена на основе:

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 30.11.2022 г. №1091;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 №579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации №634 от 03.08.2022 г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Федерального закона О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорту» 30.04.2021 г. №127-ФЗ;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
- Постановления главного Государственного санитарного врача Российской Федерации №44 от 24.12.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

## ОГЛАВЛЕНИЕ:

<b>I. Общие положения</b>	
1.1.	Характеристика спортивной борьбы, его отличительные особенности.
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
2.3.	Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки
2.4.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
2.4.1	Учебно-тренировочные занятия
2.4.2.	Учебно-тренировочные мероприятия
2.4.3.	Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки
2.6.	Календарный план воспитательной работы
2.7.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
2.8.	План инструкторской и судейской практики
2.9.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств
<b>III. Система контроля</b>	
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки
<b>IV. Рабочая программа</b>	
<b>V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	
5.1.	Материально-техническое обеспечение
5.2.	Кадровое обеспечение
5.3.	Информационно-методические условия
<b>VI. Информационное обеспечение</b>	

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке (дисциплины: греко-римская борьба, вольная борьба, грэпплин и панкратион) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 года №1091 (далее – ФССП).

1.	Цель Программы	Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки
2.	Этапы реализации Программы	Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на следующих этапах: - начальной подготовки; - учебно-тренировочном; - совершенствования спортивного мастерства; - высшего спортивного мастерства
3.	Срок реализации Программы	В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки
4.	Основная функция Программы	Спортивная подготовка
5.	Вспомогательные функции Программы	Физическое образование Физическое воспитание
6.	Результат реализации Программы	Максимальная реализация духовных и физических возможностей, достижение определенного спортивного результата, подготовка спортивного резерва, зачисление в составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации
7.	Финансирование	Соглашение о предоставлении субсидий из бюджета Республики Башкортостан на выполнение государственного социального заказа на оказание услуг по реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по олимпийским видам спорта «баскетбол», «плавание», «спортивная борьба», «спортивная гимнастика», «теннис», «фигурное катание на коньках», «футбол», «художественная гимнастика», «хоккей» и неолимпийскому виду спорта «шахматы»

Программа предназначена для лиц, проходящих спортивную подготовку (далее обучающиеся) в группах начальной подготовки, тренировочных (спортивной

специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Программа является нормативным локальным актом, предназначенным для тренеров-преподавателей, регламентирующим учебно-тренировочную работу и выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической, тактической и спортивной подготовкам.

### **1.1. Характеристика спортивной борьбы, ее отличительные особенности**

Современная спортивная борьба подразделяется на вольную, греко- римскую борьбу, панкратион и грэпплинг. Первые две дисциплины входят в олимпийскую программу. Искусство борьбы состоит в умении эффективно контролировать ситуацию и формировать ее в свою пользу. Здесь необходимы мгновенная реакция, высокая чувствительность, способность предельно концентрировать и правильно распределять внимание, сохранять инициативу и устойчивое волевое состояние, умение точно оценивать ситуацию на ковре.

Как вид спорта, борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно-координационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

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.

Важнейшим результатом занятий борьбой следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство в отношении к более слабому партнеру и т.п.

## 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 на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	2

Учреждение самостоятельно определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».

### 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

### 2.3. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-62	45-54	36-42	26-32	18-26
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-20	16-23	18-25	20-25	23-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	6-8	6-9
4.	Техническая подготовка (%)	5-6	6-8	10-14	15-19	12-15	12-14
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-14	13-19	17-26	17-26	25-30	28-35
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6	4-6	6-8	6-8	6-8

Планирование объемов работы тренеров-преподавателей и иных специалистов, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, производится с учетом следующего:

а) работа по годовому плану работы одного тренера-преподавателя или иного специалиста с группой обучающихся в течение всего учебно-тренировочного сезона;

б) одновременная работа двух и более тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов с одними и теми же обучающимися (группой), закрепленными одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики избранного вида спорта, либо в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки или федеральными государственными требованиями;

в) бригадный метод работы (работа по реализации дополнительной образовательной программой спортивной подготовки более чем одного тренера-преподавателя и (или) другого специалиста, непосредственно, осуществляющих учебно-тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом

обучающихся, закрепленным персонально за каждым специалистом) с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

## **2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **2.4.1. Учебно-тренировочные занятия**

Основной формой являются учебно-тренировочные *практические занятия*, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы обучающихся, а также исходя из материальной базы.

*Теоретические занятия* могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

*Практические занятия* могут различаться по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебно-тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся.

В процессе учебно-тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

*Контрольные занятия* обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров-преподавателей. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

*Соревновательные занятия* применяются для формирования у обучающихся соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований - классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают *однородные (избирательные)* и *разнородные (комплексные)* учебно-тренировочные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается



ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств).

В качестве *внеурочных форм занятий* рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, мастер-классы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) утверждается распорядительным актом организации, осуществляющей спортивную подготовку (приказом руководителя), после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах (60 мин.) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 астрономических часов.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп, при этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав групп.

Организация учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение учебно-тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья обучающихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям греко-римской борьбой.

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 60, 90, 120 минут рекомендуется придерживаться следующей

схемы его распределения:

обязательный комплекс упражнений (в разминке)	2—5 мин;
элементы акробатики	6—10 мин;
игры в касания	4—7 мин;
освоение захватов	6—10 мин;
упражнения на мосту	6—18 мин.

Оставшееся время занятия может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы — оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1.

Учебно-тренировочное занятие является структурной единицей учебно-тренировочного процесса.

Структура учебно-тренировочного занятия имеет три части:

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

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

*Структура годового цикла:*

- ❖ прочное овладение базовой техникой и тактикой греко-римской борьбы;
- ❖ совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики;
- ❖ повышение уровня развития волевых качеств и психологической подготовленности, эмоциональной устойчивости;
- ❖ повышение надежности выступлений в соревнованиях;
- ❖ освоение повышенных учебно-тренировочных нагрузок;

Периодизация тренировки предполагает неразрывную связь всех видов подготовки, их непрерывное круглогодичное осуществление.

Подготовительный период.

Этим периодом начинается каждый новый годичный цикл тренировки. Завершается он с началом основных официальных соревнований.

Основные задачи тренировки в подготовительном периоде:

- Рост спортивного мастерства по всем разделам подготовки; достижение к концу периода высокой спортивной формы, предусматривающей готовность к высоким, длительным напряжениям соревновательного периода.
- Совершенствование стратегии, тактики и техники с установкой на освоение всего комплекса соревновательного поведения; совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики.
- Улучшение физической подготовленности, формирование физических возможностей для улучшения техники.
- Психологическая подготовка (акцент делается на воспитании, целеустремленности, спортивного трудолюбия, настойчивости в устранении недостатков, воли в борьбе с утомлением); повышение уровня развития волевых качеств и психологической подготовленности, эмоциональной устойчивости.

В подготовительном периоде нагрузка постепенно увеличивается (примерно месяц) достигает высокого уровня и задерживается на этом уровне довольно продолжительное время.

Необходимо сочетать высокие и средние нагрузки с наивысшими, которые должны несколько превосходить высокие соревновательные нагрузки (как в отдельно взятом тренировочном дне, так и в недельном цикле в целом). Тогда большая соревновательная нагрузка не будет для обучающегося максимальной, и он выступит в соревнованиях не на пределе своих возможностей.

Подготовительный период подразделяют на этап предварительной (улучшение подготовленности обучающегося, устранение недостатков, апробирование усовершенствованных вариантов действий) и этап предсоревнительной подготовки (осуществление всесторонней подготовки, совершенствование спортивного мастерства в целом, подготовка к соревнованиям, совершенствование вариантов стратегии, тактики и техники в условиях, максимально приближенных к соревновательным).

Соревновательный период представляет собой участие в соревнованиях и всестороннюю подготовку к ним.

Основные задачи тренировки в соревновательном периоде:

- Обеспечение наивысшей спортивной формы к основным соревнованиям, достижение высоких стабильных результатов.
- Специальная подготовка к каждому из соревнований с учетом его программы, условий проведения, особенностей борьбы главных соперников.
- Психологическая подготовка с акцентом на укреплении волевых качеств, во время участия в соревнованиях.

В соревновательном периоде все виды спортивной подготовки приобретают примерно равное значение. Больше всего времени в соревновательном периоде отводится совершенствованию тактики и техники.

Заключительный период. Заключительным периодом завершается каждый годичный цикл тренировки. Начинается он после окончания сезона соревнований и длится около месяца.

Основные задачи, решаемые в заключительном периоде:

- Активный отдых после напряженного сезона соревнований, осуществление восстановительных мероприятий, обеспечивающих готовность обучающегося к проведению тренировки в новом цикле, с более высокими требованиями.
- Дальнейшее совершенствование техники и физической подготовленности в облегченных условиях, ориентируясь в первую очередь на устранение недостатков, выявленных во время соревнований.
- Подведение итогов тренировки и выступлений в соревнованиях, анализ недостатков, разработка плана тренировки на следующий годичный цикл.

Переходный период обычно делят на два этапа. На первом этапе снижают нагрузку постепенно, переходя к активному отдыху. Второй этап целиком посвящают активному отдыху.

После окончания соревновательного сезона итоги годичного периода подготовки подвергают критическому анализу. Выявленные недостатки помогут правильнее построить тренировку в будущем. Уже в первой половине переходного периода разрабатывают план тренировки на следующий год и одновременно уточняют особенности заключительного.

На первом этапе периода продолжается совершенствование техники. Особое внимание обращают на недостатки, обнаруженные в прошедших соревнованиях. В это время может быть уже начато и освоение какого-либо нового варианта приема или броска.

Период завершается активным отдыхом, во время которого используют физические упражнения преимущественно со средней нагрузкой.

#### *Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований*

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по спортивной борьбе осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренер-преподаватель должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении учебно-тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Во время командирования или участия в соревнованиях тренер-преподаватель обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

В спортивной школе, при проведении занятий, для оказания первой доврачебной помощи должен быть оборудован и работать медицинский кабинет. В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов.

Количество обучающихся не должно превышать нормы установленных «Санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами СанПиН 2.4.4.1251-03» и количества рабочих мест в зале.

Учебно-тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм обучающимися при борьбе, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При составлении спарринг-пар и формировании заданий на учебно-тренировочное занятие должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

Разница в возрасте обучающихся одной группы этапов НП и ТЭ не должна превышать двух лет. Разница в спортивной квалификации не должна превышать трёх спортивных разрядов.

В ходе каждой учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надёжности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах;
- знать уровень физических возможностей (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности; при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход обучающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебно-тренировочных занятий.

Для участия в соревнованиях тренер-преподаватель обязан подавать в заявке

исключительно обучающихся, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а так же обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

Тренер-преподаватель несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования.

#### 2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия - особая эффективная форма учебно-тренировочного процесса, связанная с максимальной концентрацией обучающегося на решении поставленных текущих тренировочных задач. Как правило, проведение сборов связано с выездом на удалённые учебно-тренировочные базы, обладающие необходимой для решения поставленных задач экологией и инфраструктурой. Но могут проводиться и на базе Учреждения, при условии создания специальных условий для усиленной нагрузки или восстановления.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований.

### Перечень учебно-тренировочных мероприятий

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		ВСМ	СС	УТ	НП	
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям</b>						
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	21	21	-	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия						
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные мероприятия	До 10 суток			-	Участники соревнований
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток			-	В соответствии с правилами приема

В продолжительность учебно-тренировочных мероприятий не входит проезд к месту его проведения и обратно.

Персональный состав участников мероприятий в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников учебно-тренировочных мероприятий, утверждаемым директором Учреждения.

Организациям, осуществляющим спортивную подготовку, при проведении учебно-тренировочных мероприятий необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий (индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному

сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами);

- организовывать качественное проведение учебно-тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;

- привлекать тренерско-преподавательский состав и других специалистов при этом, назначать начальника учебно-тренировочного мероприятия и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров-преподавателей, с установлением доплаты к ставке заработной платы до 30% от должностного оклада);

- утверждать сметы расходов на проведение учебно-тренировочных мероприятий в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами спортивной школы (либо ее учредителем), нормативными актами местного самоуправления, субъекта Российской Федерации, Российской Федерации;

- осуществлять контроль за проведением учебно-тренировочных мероприятий, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на учебно-тренировочных мероприятиях и учета выполняемых мероприятий начальником и тренерско-преподавательским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества учебно-тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема учебно-тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;

- распорядок дня спортсменов;

- журнал учета проведения и посещения учебно-тренировочных занятий.

#### 2.4.3. Спортивные соревнования

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в схватках. Единицей измерения объема соревновательной деятельности является схватка, целью которой является одержать победу над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Соревновательные схватки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть учебно-тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки обучающегося и (или) его положения в рейтинге иных обучающихся группы), основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

К соревнованиям любого масштаба допускаются обучающиеся с подготовкой не менее года. При допуске к соревнованиям следует ориентироваться на рекомендации, представленные в таблице нормативной части программы.



Минимальный объем соревновательной нагрузки представлен в таблице:

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	2	3	4	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	1

Основные показатели системы соревнований, планируемые в группах спортивной подготовки являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

Основные параметры соревновательных нагрузок	Этапы			
	Начальной подготовки	Учебно-тренировочный	Спортивного совершенствования	Высшего спортивного мастерства
Соревнований	4-5	5-7	6-8	6-8
Соревновательных схваток	8-12	14-38	40-44	40-48

#### Требования к организации соревновательной деятельности.

При участии команд и спортсменов в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним по различным видам, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, календарными планами всероссийских федераций по видам спорта, организации, осуществляющие спортивную подготовку, направляющие команды и спортсменов на соревнования, оплачивают расходы за счет и в пределах выделенных бюджетных ассигнований, а при их отсутствии за счет внебюджетных средств.

#### Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- ✓ соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- ✓ соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

- ✓ выполнение плана спортивной подготовки;
- ✓ прохождение предварительного соревновательного отбора;
- ✓ наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- ✓ соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований. Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

## **2.5. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, подлежит обязательному планированию и ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (далее – годовой план работы), рассчитанным в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по спортивной борьбе.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации сдачи контрольных нормативов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку по индивидуальным планам; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Планирование объемов работы тренеров-преподавателей и иных специалистов, участвующих в реализации программ спортивной подготовки, производится с учетом следующего:

а) работа по годовому плану работы одного тренера-преподавателя или иного специалиста с группой обучающихся в течение всего учебно-тренировочного сезона;

б) одновременная работа двух и более тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов с одними и теми же обучающимися (группой), закрепленными одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики избранного вида спорта, либо в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки или федеральными государственными требованиями;

в) бригадный метод работы (работа по реализации дополнительной образовательной программой спортивной подготовки более чем одного тренера-преподавателя и (или) другого специалиста, непосредственно, осуществляющих учебно-тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом обучающихся, закрепленным персонально за каждым специалистом) с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья обучающихся, развитие специальных физических качеств, освоение сложных технических действий и достижение высоких спортивных результатов.

Учебно-тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с весовой категорией обучающегося, исключая соревновательные схватки с соперниками тяжелее, чем на три весовые категории.

Перевод обучающихся с одного этапа подготовки на другой производится при условии выполнения соответствующих спортивных нормативов на соревнованиях различного уровня (календарных, классификационных и др.).

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единого всероссийского спортивного классификатора.

При формировании пар для спарринга, должны быть учтены, наряду с полом, весом и уровнем готовности, психологические особенности партнёров.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных учебно-тренировочных занятий составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется личным тренером-преподавателем для каждого обучающегося и оформляется в документальном виде.

Годовой цикл подготовки обучающихся спортивной школы делится на 6 мезоциклов:

- подготовительный мезоцикл (сентябрь),
- нагрузочный мезоцикл (октябрь-декабрь),
- малый восстановительный мезоцикл (январь),
- основной соревновательный мезоцикл (февраль-апрель),
- малый соревновательный мезоцикл (май-июнь),
- большой восстановительный мезоцикл (июль-август).

### Учебно-тренировочный план многолетней подготовки (в часах)

№	Разделы подготовки	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы		Группы совершенствования спортивного мастерства	Группы высшего спортивного мастерства
		1 год	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Без ограничений	Без ограничений
1.	Теоретическая подготовка	10	12	20	21	56	60
2.	Общая физическая подготовка	132	152	140	212	178	178
3.	Специальная физическая подготовка	26	46	80	112	360	380
4.	Технико-тактическая подготовка	40	72	118	163	410	530
5.	Психологическая подготовка	10	10	14	20	68	80
6.	Соревновательная подготовка	4	4	14	24	90	110
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	4	6	34	34
8.	Приемные и переводные испытания	8	12	10	14	28	28
9.	Восстановительные мероприятия	-	-	10	40	220	240
10.	Врачебный и медицинский контроль	4	4	6	12	12	26
	<b>Общий объем часов</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>1456</b>	<b>1664</b>

### Примерный план по теоретической подготовке

№	Наименование темы, раздела подготовки	Этапы подготовки, количество часов							
		Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы				Группы спортивного совершенствования	Группы высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	Без ограничений	Без ограничений
1.	Физическая культура и спорт в РФ.	1	1	1	1	1	1	1	-
2.	Спортивная борьба в РФ.	1	1	1	1	1	1	1	-
3.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.	1	1	1	1	1	1	1	-
4.	Гигиена, закаливание, питание, и режим борца.	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.	2	2	1	1	1	1	1	-
6.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	1	1	2	2	2	2	2	3
7.	Основы техники и тактики спортивной борьбы.	1	2	2	4	5	6	8	8
8.	Основы методики обучения и тренировки.		1	2	3	3	3	4	4
9.	Моральная и психологическая подготовка.	1	1	1	1	2	2	2	2
10.	Физическая подготовка.	1	2	2	2	2	2	3	3
11.	Периодизация спортивной тренировки.					1	1	1	2
12.	Планирование и контроль тренировки.		1	2	2	2	3	3	3
13.	Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований.	1	1	2	3	3	3	3	4
14.	Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.	1	1	1	1	1	1	1	1
15.	Просмотр и анализ соревнований.		1	2	6	6	8	12	21
16.	Установки перед соревнованиями.		1	2	3	4	4	4	4
	<b>Общий объем часов</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>40</b>	<b>48</b>	<b>60</b>

## 2.6. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках</b> 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	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
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	В течение года



## И

		организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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;	В течение года

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

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и тренеров-преподавателей, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся

соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок,

процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде учреждения.

### План антидопинговых мероприятий

Этапы подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. «Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		обучающийся	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»  «Роль тренера и родителей в процессе	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА	1-2 раза в год

		формирования антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		обучающийся	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства,  Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		обучающийся	1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений Антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, реализовываются дополнительные образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

### **Определения терминов**

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

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

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## **2.8. План инструкторской и судейской практики**

Одна из важнейших задач Учреждения – подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса обучающихся, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе спортивной борьбы.

Подготовка общественных инструкторов и судей из числа обучающихся должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. В процессе инструкторской и судейской практики обучающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей занятия; приобретения навыков обучении приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Обучающиеся должны научиться составлять конспекты учебно-тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь также составить план учебно-тренировочного сбора. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

*По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:*

- строить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- составлять конспект учебно-тренировочного занятия и проводить разминку в группе;
- определять и исправлять ошибки в выполнении приемов у товарища по команде;
- проводить учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- составлять конспект учебно-тренировочного занятия и проводить его;
- проводить подготовку команды своей группы к соревнованиям;
- руководить командой группы на соревнованиях.

*Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:*

— приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений);

— организовывать работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;

— составлять положения о соревнованиях;

— оформлять судейскую документацию: заявка от команды, протоколы взвешивания, акт приемки места проведения соревнования, протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях, протоколы хода соревнования, протоколы результатов охватки, судейская записка, график распределения судей на схватку, отчет главного судьи соревнований, таблица составления пар;

— изучать особенности судейства соревнований по спортивной борьбе: оценивать технические действия в схватке и т.д.

Выпускник спортивной школы, прошедший специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований по спортивной борьбе, должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

Для повышения уровня теоретических знаний, набора опыта и расширения профессионального кругозора спортсмена рекомендуется включение в процесс подготовки судейской и инструкторской практики, начиная с учебно-тренировочного этапа:

Этап	Год	Количество часов в год	
		Судейская практика	Инструкторская практика
Учебно-тренировочный этап	1	10	10
	2	12	12
	3	16	18
	4	20	22
Этап спортивного совершенствования	ВП	22	24
Этап высшего спортивного мастерства	ВП	22	24

## 2.9. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение.



Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

**В медицинское обеспечение** входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и 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, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинский контроль за состоянием здоровья Обучающихся осуществляется специалистами Государственного бюджетного учреждения здравоохранения Республиканский врачебно-физкультурный диспансер не менее 2-х раз в год. Углубленные медицинские обследования для спортсменов сборных команд Российской Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма обучающегося проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей обучающегося, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке обучающихся важным аспектом является **психофизическая подготовка**. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества обучающихся:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость обучающегося к стрессовым ситуациям учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Комплектование учебно-тренировочных групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития.

Занятия с подростками и юношами следует проводить с учетом *возрастных особенностей*. У юношей 10-14 лет хорошо поддаются развитию быстрота, ловкость, гибкость, в 15-16 лет – сила. В этот период у юношей появляются способности к выполнению скоростно-силовых упражнений. В 16-18 лет легче усваиваются упражнения, требующие значительной силы и скорости, создаются предпосылки для целенаправленного развития выносливости.

#### Сенситивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная сила						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Аэробные возможности		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

В ходе осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо организовывать проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль обучающихся проводят в:

- процессе учебно-тренировочных занятий для определения уровня готовности и оценки эффективности тренировки;
- при организации учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебный-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля.

Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого обучающегося спортивной борьбой.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по учебно-тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и ЭКО), этапные комплексные обследования, текущие обследования.

На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса учебно-тренировочных занятий уровню состояния здоровья обучающегося, его физическому развитию, тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Тренер-преподаватель планирует учебно-тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы учебно-тренировочных занятий, принимая во внимание обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений и контроля вносятся соответствующие корректировки в планы учебно-тренировочного процесса.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Психологический аспект воспитания обучающихся не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единого процесса.

Психологический аспект процесса воспитания имеет два основных направления:

1. Выявление комплекса психических качеств и особенностей обучающихся, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей.

2. Содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основной задачей психологической подготовки является формирование положительного настроя на учебно-тренировочную и соревновательную деятельность.

К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

В работе с юными обучающимися должна прослеживаться определенная тенденция в использовании тех или иных средств психологического воздействия в каждой конкретной части учебно-тренировочного занятия.

Так, в подготовительной части (разминке) даются упражнения на развитие внимания, сенсомоторики, волевых способностей; в основной - эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной - способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от индивидуальных особенностей каждого обучающегося, а также от задач и направленности учебно-тренировочного занятия.

Психологическая подготовка обучающихся строится на правильно выбранной мотивации их деятельности, на примерах великих спортсменов и героев страны прошлых лет, на личном примере наставника, на комплексе заданий, связанных с преодолением существенных для обучающегося нагрузок. Психологическая подготовка призвана мобилизовать обучающихся для выполнения важной и объёмной работы и должна быть чётко соотнесена с его возможностями.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

*Педагогические* средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении учебно-тренировочного занятия и соответствии ее объема и

интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний обучающегося для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с обучающимися; для проведения этой работы на учебно-тренировочном этапе привлекаются психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

*Гигиенические* средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

*Медико-биологическая* группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

*Физические факторы* представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению учебно-тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

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

*Этап начальной подготовки.*

Применяется восстановление работоспособности естественным путем: чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

*Учебно-тренировочный этап.*

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении учебно-тренировочного процесса и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний обучающегося для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с обучающимися; для проведения этой работы на учебно-тренировочном этапе привлекаются психологи;

- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

*Этап совершенствования спортивного мастерства.*

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;

- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения учебно-тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

*Этап высшего спортивного мастерства.*

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, волнообразное чередование нагрузок, различных по интенсивности в предсоревновательном и после соревновательном микроциклах, применение в подготовке природных факторов;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, токсикомания, наркомания), личная гигиена, режим дня;

- психологические – беседы, внушение тренера-преподавателя, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- медико-биологические – витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в периоды повышенных нагрузок, физиотерапия, гидротерапия.

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

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в соревнованиях**

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:

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;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;
- выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных



соревнованиях;

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы.**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, 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.

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки  
по виду спорта «спортивная борьба»**

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	.
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			.	И
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			5	
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,0	

3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды "третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
				20
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			20	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			47	
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			7,0	
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,3	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	<b>Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»</b>			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
				9.50
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,2	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			52	
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			8,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			9,0	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Обучающиеся, освоившие полный курс за год программы спортивной подготовки, допускаются для сдачи итоговой аттестации (комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки). Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по спортивной борьбе в соответствии с периодом обучения. Обучающиеся, успешно сдавшие аттестацию по итогам года, переводятся на следующий этап (год) подготовки.

Зачёт состоит из четырёх разделов:

1. Оценка теоретических знаний;
2. Оценка уровня физической подготовки;
3. Оценка уровня технического мастерства;
4. Оценка посещаемости занятий.

Обучающиеся, показавшие в текущем году высокие спортивные результаты и выполнившие (подтвердившие) разряды, соответствующие этапу подготовки, от сдачи зачётов по физической и технической подготовке могут освобождаться с выставлением оценки «отлично».

Обучающиеся, освобождённые по результатам медицинского обследования от практических занятий, но способные присутствовать в зале, участвуют в учебно-тренировочном процессе в качестве помощников тренера преподавателя и перенимают методику подготовки и проведения занятий посредством наблюдения, конспектирования и выполнения поручений тренера-преподавателя в качестве ассистентов. В конце года такие обучающиеся сдают вместо практического зачёта теоретическую контрольную работу. Зачёт служит критерием перевода обучающегося на следующий год или этап подготовки. Для зачисления в группы первого года начальной подготовки используются только тесты, оценивающие физические качества.

Контроль за выполнением учебной программы осуществляется следующим образом:

1. Контрольные нормативы принимаются не менее 2 раз в год (декабрь, май). В группах начальной подготовки сдача контрольных нормативов проходит по общей физической подготовке, а в группах учебно-тренировочных ещё и по специальной физической подготовке.
2. Переводные испытания, проводящиеся в декабре, служат основным критерием и основанием для перевода обучающихся, или для прохождения повторного курса

обучения. Контроль за проведением переводных и контрольных испытаний осуществляет комиссия, состоящая из ведущих специалистов Учреждения и администрации. Состав комиссии определяется на тренерско-преподавательском совете в начале года.

3. Одним из основных видов контроля за качеством работы тренера-преподавателя служит участие обучающихся в городских, республиканских соревнованиях по спортивной борьбе. Все результаты участия в соревнованиях фиксируются в отдельной методической папке.

*Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки, методические указания по организации тестирования.*

Комплекс контрольных упражнений (Итоговая аттестация) необходимо принимать для учета и анализа работы, подготовки спортсмена по окончании года обучения.

### **Зачетные требования**

*По общей физической подготовке:*

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

*По специальной физической подготовке:*

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

*По технико-тактической подготовке:*

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера.

*По психологической подготовке:*

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

*По теоретической подготовке:*

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.



## **IV. РАБОЧАЯ ПРГГРАММА**

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры 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 к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	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 спортом	≈ 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	Понятливость. 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	≈ 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)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	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	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...
Этап совершенствования	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		

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	<i>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.</i>
	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 – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические

				средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...		...	...
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	$\approx 600$		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	$\approx 120$	сентябрь	<i>Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.</i>
	Социальные функции спорта	$\approx 120$	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 120$	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	$\approx 120$	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной

				тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства 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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	...	...		...

## *Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба»*

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» основаны на особенностях вида спорта «спортивная борьба» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах 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 «спортивная борьба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная борьба» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований



безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба».

## **V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **5.1. Материально-техническое обеспечение**

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, 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)<sup>1</sup>;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

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

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию

систематического медицинского контроля.

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12 x 12 м	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2 x 3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный		
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1

24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион»			
25.	Груша боксерская	штук	2
26.	Лапы боксерские	штук	5
27.	Лапы-ракетки	штук	5
28.	Манекен с меняющимся центром тяжести	штук	2
29.	Мешок боксерский	штук	4
30.	Подушка настенная боксерская	штук	2
31.	Тренажер «сухая гребля»	штук	2
32.	Тренажер универсальный	штук	2

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пара	на обучающегося	-	-	-	-	2	-	2	-
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
3.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
4.	Кроссовки для зала	пара	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
5.	Кроссовки легкоатлетические	пара	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэпплинг»											
9	Рашгард красный и синий	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэпплинг-ги»											
11	Г и красный (кимоно)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12	Г и синий (кимоно)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

## **5.2. Кадровое обеспечение**

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

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

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

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

## **5.3. Информационно-методические условия**

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных

групп.

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

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

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

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

## VI. Информационное обеспечение

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральным законом О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорту» 30.04.2021 г. №127-ФЗ
- Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», Кузнецов А.С. Подливаев Б.А., - М., 2016 год.- 252 стр.
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная Борьба от 30.11.2022 г., №1091;
- Силовая подготовка высококвалифицированных борцов. В.Б.Уруймагов, И.И.Иванов, Л.С.Дворкин; г. Краснодар, КГУФКСТ, -2009 г. – 148 стр.
- «Единая всероссийская спортивная классификация 2022-2025 г.г. по спортивной борьбе (№999 от 20.12.2021 г.)
- Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс»
- Игуменов В.М. «Спортивная борьба» 1993г. «Просвещение»

Интернет ресурсы:

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) – министерство спорта России.

[www.wrestrus.ru](http://www.wrestrus.ru) – Федерация спортивной борьбы России.

<http://education.bashkortostan.ru/> - Министерство образования и науки Республики Башкортостан

<https://minobrnauki.gov.ru/> - Министерство науки и высшего образования Российской Федерации