**Управление образования администрации муниципального образования Гулькевичский район**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа № 1муниципального образования Гулькевичский район имени Заслуженного тренера России А.Ф. Бондарева**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «СОГЛАСОВАНО»  Педагогическим советом МБУДОСШ № 1 им. А.Ф. Бондарева  Протокол № 2 от 28.02.2023 г. |  | «УТВЕРЖДАЮ»  Директор МБУДОСШ № 1  им. А.Ф. Бондарева  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В. Васильев  пр. № 23 от 28.02.2023 г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ БОРЬБА (ВОЛЬНАЯ БОРЬБА)**

(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба (вольная борьба)», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 года № 1091;)

**Возраст обучающихся 7-18 лет**

**Срок действия программы:** 4 года

**ID программы в Навигаторе: 60835**

Автор-составитель:

Федорова И.А. заместитель директора по УВР

**г. Гулькевичи**

**2023 г.**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I. | ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ | 3 |
| II. | ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ | 4 |
| 2.1 | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | 4 |
| 2.2. | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 4 |
| 2.3. | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 5 |
| 2.4. | Годовой учебно-тренировочный план | 9 |
| 2.5. | Календарный план воспитательной работы | 10 |
| 2.6. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 13 |
| 2.7. | Планы инструкторской и судейской практики | 15 |
| 2.8. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 17 |
| III. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ | 20 |
| 3.1. | Тестовые испытания по видам спортивной подготовки | 22 |
| IV. | РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ  БОРЬБА» | 32 |
| 4.1. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки | 32 |
| 4.2. | Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба» | 45 |
| V. | ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ | 50 |
| VI. | УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ | 51 |
| 6.1. | Материально-технические условия реализации программы | 51 |
| 6.2. | Кадровые условия реализации программы | 55 |
| 6.3. | Перечень информационного обеспечения | 55 |

**I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дисциплины - вольная борьба с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022г. № 1091 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта, направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная борьба»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная борьба»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная борьба»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная борьба»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная борьба»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

**II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

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

Таблица № 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Минимальный возраст для зачисления и перевода в группы (лет) | Минимальная наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 4 | 7 | 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-4 | 11 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 14 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Не ограничивается | 16 | 2 |

2.2. Объем Программы. Требования к объему учебно-тренировочного процесса

Таблица № 2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 3 лет | свыше 3 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 |

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часа;

- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 3 часа;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часа;

- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часа.

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

Занимающиеся должны иметь допуск врача с указанием основного и сопутствующих заболеваний, а также рекомендации врача относительно ограничений при занятии физическими упражнениями.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы совместно с тренером-преподавателем, согласно режиму учебно-тренировочной работы и санитарно-эпидемиологических норм.

Учебно-тренировочная работа со спортсменами планируется на основе программы и проводится круглогодично.

Объем индивидуальной спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства утверждается ежегодно.

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

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам (в ССМ, ВСМ);

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и медицинский контроль;

- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;

- инструкторская и судейская практика спортсменов.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического занятия).

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

На учебно-тренировочных занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов. Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов 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 спортивной борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (изучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным, адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов.

Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием различных средств и методов. Такие занятия применяются в практике спортивной борьбы, главным образом, на этапах начальной подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой борцов. Занятия в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах проводятся главным образом групповым методом, в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства –индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменом и утверждаются администрацией спортивной школы.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, который составляется с учетом максимального объема учебно-тренировочной нагрузки, из них 6 недель индивидуальной подготовки в каникулярный период.

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

**Перечень учебно-тренировочных мероприятий**

Таблица № 3

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| **1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям** | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам  России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочных мероприятий | | | | | |
| 2.1 | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2 | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3 | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3-х суток но не более 2-х раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 дней | | |

Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью спортивной подготовки. Проведение и участие в соревнованиях проводится на территории Российской Федерации, а также за пределами Российской Федерации на основании Единого календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Краснодарского края, утвержденных Минспортом Краснодарского края и Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, утвержденного Министерством спорта РФ.

Соревнования подразделяются на контрольные, отборочные, основные и главные. На различных этапах и годах спортивной подготовки к показателям соревновательной деятельности предъявляются различные требования. В таблице 4 приведены планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная борьба.

**Объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»**

Таблица № 4

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 3 лет | свыше 3 лет |
| Контрольные | - | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная борьба»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная борьба»

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».

Таблица № 5

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенств ования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До 3 лет | Свыше 3 лет |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| 4,5-6 | 6-8 | 10-12 | 12-20 | 20-28 | 24-32 |
| Максимальная продолжительность 1 учебно-тренировочного занятия в час. | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | |
|  |  | 10 | | 8 | | 4 | 2 |
| 1. | Общая физическая подготовка (час) | 136-196 | 175-258 | 234-337 | 225-437 | 270-466 | 225-433 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (час) | 2-62 | 50-83 | 83-144 | 112-260 | 208-364 | 287-466 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 10-25 | 19-52 | 62-116 | 75-150 |
| 4. | Техническая подготовка (час) | 12-19 | 19-33 | 52-87 | 94-198 | 125-218 | 150-233 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час) | 23-44 | 41-79 | 88-162 | 106-270 | 260-437 | 350-582 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (час) | - | - | 10-19 | 12-31 | 31-58 | 25-50 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час) | 3-9 | 12-25 | 21-37 | 37-83 | 62-116 | 75-133 |
| Общее кол-во часов в год: | | 234-312 | 312-416 | 520-624 | 624-1040 | 1040-1456 | 1248-1664 |

К 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.

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.

2.5. Календарный план воспитательной работы по виду спорта «спортивная борьба».

Таблица № 6

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| **1.** | **Профориетационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в соревнованиях различного уровня в которых предусмотрено:  -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;  - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований к качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**  - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  -составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  -формирование навыков наставничества;  -формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;  -формирование склонности к педагогической работе | В течение года |
| 1.3. | Планирование и контроль спортивной подготовки | Виды планирования (перспективное, текущее, индивидуальное). Роль планирования как основного элемента  управления тренировки спортсмена. Документы планирования и их основное содержание:  - Составление индивидуальных планов подготовки.  - Контроль уровня подготовленности.  - Нормативы по видам подготовки.  Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. |  |
| **2.** | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта в рамках которых предусмотрено**:  -формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:  **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);  - Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. | В течение года |
| 2.3. | Техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. | Общие требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. | В течение года |
| **3.** | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, уважение государственных символов (герб, флаг), готов служению Отечества, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров, ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и соревнованиях0 | Участие в:  - физкультурных мероприятиях и соревнования  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | В течение года |
| **4.** | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений, навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающиеся направленные на:  -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |
| **5.** | **Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки** | | |
| 5.1. | Основы законодательств в сфере физической культуры и спорта | -Правила в избранном виде спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов;  - Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта;  -антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;  - предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние. | В течение года |

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

Антидопинговая работа проводится согласно плану антидопинговых мероприятий (Таблица №7) для обеспечения надлежащего проведения спортивных мероприятий на основе принципа справедливой игры и охраны здоровья спортсменов.

Таблица № 7

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Содержание мероприятия и его форма** | **Сроки проведения** | **Рекомендации по проведению мероприятий** |
| Этап начальной подготовки | Занятие на тему: равенство и справедливость; • роль правил в спорте; • важность стратегии; • необходимость разделения ответственности; • гендерное равенство. Игровая форма проведения мероприятия «Веселые старты» | 1-2 раза в год | Проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА. |
| Профилактика применения допинга среди спортсменов. Характеристика допинговых средств и методов. Теоретические занятия | 1-2 раза в год | Проведение теоретических занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА. |
| Теоретическое занятие на тему: Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»). | 1-2 раза в год | Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/> |
| Онлайн обучение спортсмена на сайте РУСАДА | 1-2 раза в год | Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Игровая форма проведения мероприятия на тему: «Честная игра»; | 1-2 раза в год | Проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА |
| Онлайн обучение спортсменов на сайте РУСАДА | 1-2 раза в год | Проведение теоретических занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Онлайн обучение спортсменов на сайте РУСАДА | 1-2 раза в год | Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net |
| Семинары на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Источник для проведения семинаров: Всемирный антидопинговый кодекс 2021г., памятка по правам спортсмена, памятка процедуры допинга и контроля |

Основная задача – предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов спортсменами школы.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются: Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Кодекс Всемирного антидопингового агентства, Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте; Федеральный закон от 6 декабря 2011 г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Цель антидопинговой работы в школе:

- обучение лиц, проходящих спортивную подготовку, общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- обучение лиц, проходящих спортивную подготовку, конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Основные направления антидопинговой работы:

- организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов, а также тренеров и родителей спортсменов (согласно тематического плана);

- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов школы;

- организация и проведение занятий по «Антидопинговой программе» для спортсменов;

- проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству при поступлении на работу;

- проведение просветительской работы по антидопингу: оформление стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала;

- участие в образовательных семинарах по антидопинговой тематике, проводимых по программе «Честный спорт» Москомспорта.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Спортсмены учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения учебно- тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим элементам и приемам, составлять комплексы упражнений для отдельных учебно-тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники, определять объем и интенсивность выполняемых учебно-тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по спортивной борьбе, специально организованных наблюдений за проведением соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на школьных соревнованиях.

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

На учебно-тренировочном этапе второго года подготовки необходимо способствовать развитию умения наблюдать за выполнением упражнения и находить ошибки в технике выполнения. Юные спортсмены должны уметь правильно показать упражнения (приемы) пройденного практического материала. Спортсмены должны уметь определить ошибки в технике выполнения отдельных приемов и элементов, а также знать способы их исправления. Они должны привлекаться к проведению подготовительной части занятия и разминки, объяснению отдельных технических действий спортсменам младшего возраста. Должны знать правила соревнований по спортивной борьбе и уметь выполнять обязанности секундометриста и бокового судьи.

Спортсмены учебно-тренировочных групп свыше двух лет подготовки должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее, правильно демонстрировать технику приемов; исправлять ошибки при выполнении другими занимающимися. Они должны привлекаться к проведению занятий (в качестве помощника тренера) с борцами младших возрастных групп. Должны знать правила соревнований по спортивной борьбе, уметь выполнять обязанности секундометриста, судьи на ковре, бокового судьи. Спортсмены должны выполнить необходимые требования для присвоения категории «юный спортивный судья».

Спортсмены групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно проводить занятия по общей физической подготовке, разминку; давать индивидуальные занятия по обучению и совершенствованию основных приемов спортивной борьбы, проводить по заданию тренера учебно-тренировочные занятия (упражнения) с борцами младших групп. Они должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных групп мышц, подбирать подготовительные и подводящие упражнения для разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы; знать специфику оформления журналов занятий, уметь регистрировать объем и интенсивность выполняемых нагрузок, анализировать дневник тренировок.

Спортсмены в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований. Спортсмены должны выполнить необходимые требования для присвоения звания «спортивный судья третьей или второй категории».

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

Медико-биологические мероприятия.

В спортивной борьбе медико-биологические обследования проводится систематически. Обычно применяют тестовые методики двух видов:

1. Тесты, проводимые в покое, определяющие показатели физического развития (длину и массу тела, толщину кожно-жировых складок, длину и обхваты рук, ног, туловища и др.). В покое также измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой системы.

2. Тесты, в которых измеряют значения биохимических, физиологических, биохимических и других показателей (ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат) в процессе двигательной деятельности. Особенность проведения таких тестов – необходимость высокого психологического настроя, тогда показатели существенно выше, чем при сниженной эмоциональности.

В рамках контроля за здоровьем и подготовленностью борцов проводятся основные мероприятия: текущее обследование и врачебный контроль.

Основная цель текущего обследования – оценить степень адаптации спортсменов к учебно-тренировочным занятиям. Программа текущего обследования включает:

- контроль за уровнем физической подготовленности с помощью методов антропометрии и педагогического тестирования с использованием специального комплекса контрольных тестов;

- контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок: проводится с применением хронометража, пульсометрии.

Систематический контроль подготовленности борцов позволит повысить эффективность учебно-тренировочного процесса и сделать подготовку спортсмена более разносторонней.

**Врачебный контроль и углубленное медицинское обследование.**

На начальном этапе многолетней подготовки юных спортсменов медицинское обследование осуществляется врачами детских поликлиник. Начиная заниматься в спортивной школе, дети приносят справки о состоянии здоровья и заключение врача-педиатра о том, что нет противопоказаний для занятий выбранным видом спорта.

На всех этапах спортивной подготовки спортсмены состоят на учете в спортивном диспансере. В соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н, спортсмены этапов начальной подготовки и учебно-тренировочных этапов проходят углубленный медицинский осмотр 1 раз в год, спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проходят углубленное медицинское обследование 2 раза в год. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят в ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ.

На этапах прослеживается определенная динамика физического развития и медицинских показаний. Это дает возможность врачу совместно с тренером корректировать учебно-тренировочный процесс. Перед каждыми соревнованиями спортсмены проходят текущее обследование. Учитывая большие физические нагрузки, особое внимание уделяется средствам восстановления и профилактике перетренированности. Нельзя допускать к занятиям с полной нагрузкой спортсменов, окончательно не восстановившихся после перенесенного заболевания или травмы.

Профилактике травматизма уделяется большое внимание:

- проверка мест занятий перед тренировкой и ознакомление с правилами поведения, прыжковом секторе;

- опрос спортсменов перед тренировкой о самочувствии; -взятие проб пульса;

- внешний осмотр;

Данные о здоровье и функциональном состоянии различных органов и систем позволяют своевременно выявить пред патологию или патологию, фармакологическими и восстановительными средствами корригировать процессы утомления и перенапряжения и в конечном итоге рационально управлять учебно-тренировочным процессом.

Углубленный медицинский осмотр проходит в соответствии с Программами медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом (Приложение № 1 к Порядку 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)", утвержденному приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020г. №1144 н).

**Восстановительные средства и мероприятия.**

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

Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет подготовки) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет подготовки) – основными являются средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочного этапа 1-3 годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость, психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапах ЭССМ, ЭВСМ с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

**Примерные комплексы основных средств восстановления**

Таблица № 8

|  |  |
| --- | --- |
| 1.После утренней зарядки | Влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ |
| 2.После учебно-тренировочных нагрузок | Индивидуальные комплексы средств, рекомендуемые индивидуально врачом примерно в следующих сочетаниях:  -массаж, УВЧ  -терапия, теплый душ;  - сауна, массаж;  - сауна, бассейн |

**III. Система контроля**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, 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.

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.

3.1. Тестовые испытания по видам спортивной подготовки

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

Таблица № 9

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| **1.** | **1. Нормативы общей физической подготовки** | | | | | |
| 1.1. | Бег 30 м. | сек. | не более | | не более | |
| 6,9 | 7,1 | 6,7 | 6,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | раз | не менее | | не менее | |
| 7 | 4 | 10 | 6 |
| 1.3. | Наклоны вперед стоя на гимнастической скамейке (до 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) | Кол-во попаданий | не менее | | не менее | |
| 2 | 1 | 3 | 2 |
| **2.** | **2. Нормативы специальной физической подготовки** | | | | | |
| 2.1. | Стоя ровно на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения | сек | не менее | | не менее | |
| 10,0 | 8,0 | 12,0 | 8,0 |
| 2.2. | Подъем ног до хвата руками на гимнастической скамейке | 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»**

Таблица № 10

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
| мальчики | девочки |
| **1.** | **1. Нормативы общей физической подготовки** | | | |
| 1.1 | Бег на 60 м | сек. | не более | |
| 10,4 | 10,9 |
| 1.2 | Бег на 1500 м | мин. сек. | не более | |
| 8,05 | 8,29 |
| 1.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 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 3х10 м | сек. | 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 | раз | не менее | |
| 7 | - |
| 1.8 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | раз | не менее | |
| - | 11 |
| **2.** | **2. Нормативы специальной физической подготовки** | | | |
| 2.1 | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | раз | не менее | |
| 6 | 4 |
| 2.2 | Прыжок в высоту с места | см | не менее | |
| 40 | |
| 2.3 | Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед | метр | не менее | |
| 5,2 | |
| 2.4 | Тройной прыжок с места | метр | не менее | |
| 5,0 | |
| 2.5 | Бросок набивного мяча (3 кг) назад | метр | не менее | |
| 6,0 | |
| **3.** | **Уровень спортивной квалификации** | | | |
| 3.1 | Период обучения на этапах спортивной подготовки до 3-х лет | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский  спортивный разряд» | | |
| 3.2 | Период обучения на этапах спортивной подготовки свыше 3-х лет | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

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

Таблица № 11

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
| мальчики | девочки |
| **1.** | **1. Нормативы общей физической подготовки** | | | |
| 1.1 | Бег на 60 м | сек. | не более | |
| 8,2 | 9,6 |
| 1.2 | Бег на 2000 м | мин., сек. | не более | |
| 8,10 | 10,0 |
| 1.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 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 3х10 м | сек. | не более | |
| 7,2 | 8,0 |
| 1.6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 215 | 180 |
| 1.7 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | раз | не менее | |
| 15 | - |
| 1.8 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | раз | не менее | |
| - | 20 |
| 1.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин) | раз | не менее | |
| 49 | 43 |
| **2.** | **2. Нормативы специальной физической** | | | |
| 2.1 | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | раз | не менее | |
| 15 | 8 |
| 2.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре а брусьях | раз | не менее | |
| 20 | |
| 2.3 | Прыжок в высоту с места | см. | не менее | |
| 47 | |
| 2.4 | Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед | метр | не менее | |
| 7,0 | |
| 2.5 | Тройной прыжок с места | метр | не менее | |
| 6,0 | |
| 2.6 | Бросок набивного мяча (3 кг) назад | метр | не менее | |
| 6,3 | |
| **3.** | **Уровень спортивной квалификации** | | | |
| 3.1 | Период обучения на этапах спортивной подготовки до 3-х лет | Спортивные разряды – «кандидат в мастера спорта» | | |

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

Таблица № 12

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
| мальчики | девочки |
| **1.** | **1. Нормативы общей физической подготовки** | | | |
| 1.1 | Бег на 2000 м | сек. | не более | |
| - | 9,50 |
| 1.2 | Бег на 3000 м | мин., сек. | не более | |
| 12,40 | - |
| 1.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 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 3х10 м | сек. | не более | |
| 6,9 | 7,9 |
| 1.6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 230 | 185 |
| 1.7 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | раз | не менее | |
| 15 | - |
| 1.8 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | раз | не менее | |
| - | 20 |
| 1.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин) | раз | не менее | |
| 50 | 44 |
| **2.** | **2. Нормативы специальной физической подготовки** | | | |
| 2.1 | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | раз | не менее | |
| 15 | 8 |
| 2.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре а брусьях | раз | не менее | |
| 20 | |
| 2.3 | Прыжок в высоту с места | см. | не менее | |
| 47 | |
| 2.4 | Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед | метр | не менее | |
| 7,0 | |
| 2.5 | Тройной прыжок с места | метр | не менее | |
| 6,0 | |
| 2.6 | Бросок набивного мяча (3 кг) назад | метр | не менее | |
| 6,3 | |
| **3.** | **Уровень спортивной квалификации** | | | |
| 3.1 | Период обучения на этапах спортивной подготовки до 3-х лет | Спортивные разряды – «кандидат в мастера спорта» | | |

**Нормативы по ОФП и СФП для зачисления на ЭНП – 1 г.о. отделения спортивной борьбы**

Таблица № 13

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упреждения (тесты) | Результат | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Удовлетвор. | Хорошо | Отлично | Удовлетвор. | Хорошо | Отлично |
| Бег на 30 м (с) | 6,9 | 6,6 | 6,3 | 7,1 | 6,8 | 6,5 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз) | 7 | 9 | 11 | 4 | 6 | 8 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) | +1 | +2 | +3 | +3 | +4 | +5 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 110 | 120 | 130 | 105 | 110 | 115 |
| Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (3 попытки) | - | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (с) | 10 | 15 | 20 | 8 | 13 | 18 |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (количество раз) | 2 | 5 | 8 | 2 | 4 | 7 |

**Нормативы по ОФП и СФП для зачисления на ЭНП св. 1 г.о. отделения спортивной борьбы**

Таблица № 14

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упреждения (тесты) | Результат | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Удовлетвор. | Хорошо | Отлично | Удовлетвор. | Хорошо | Отлично |
| Бег на 30 м (с) | 6,7 | 6,5 | 6,3 | 6,8 | 6,6 | 6,4 |
| Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа (количество раз) | 10 | 12 | 14 | 6 | 8 | 10 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) | +3 | +5 | +5 | +5 | +6 | +7 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 120 | 130 | 140 | 115 | 120 | 125 |
| Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (3 попытки) | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 |
| Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (с) | 12 | 15 | 18 | 10 | 15 | 20 |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (количество раз) | 3 | 6 | 9 | 3 | 5 | 8 |

**Нормативы по ОФП и СФП для перевода и зачисления на ТЭ(СС) отделения спортивной борьбы**

Таблица № 15

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения (тесты) | Результат | | | | | |
| Мальчики (юноши) | | | Девочки (девушки) | | |
| Удовлетвор. | Хорошо | Отлично | Удовлетвор. | Хорошо | Отлично |
| Бег на 60 м (с) | 10,4 | 10,1 | 9,8 | 10,9 | 10,6 | 10,3 |
| Бег на 1500 м (мин., с) | 8,05 | 7,55 | 7,45 | 8,29 | 8,19 | 8,09 |
| Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа (количество раз) | 20 | 25 | 30 | 15 | 20 | 25 |
| Челночный бег 3х10 (с | 8,7 | 8,3 | 7,9 | 9,1 | 8,8 | 8,5 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) (см) | +5 | +7 | +9 | +6 | +9 | +12 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 160 | 175 | 190 | 145 | 160 | 175 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 7 | 10 | 15 | - | - | - |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 6 | 9 | 12 | - | - | - |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (количество раз) | 6 | 9 | 12 | 4 | 6 | 8 |
| Прыжок в высоту с места (см) | 40 | 50 | 60 | 40 | 43 | 46 |
| Тройной прыжок с места (м) | 5 | 7 | 9 | 5 | 6 | 7 |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы(м) | 5,2 | 5,7 | 6,1 | 5,2 | 5,5 | 5,7 |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м) | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| Уровень спортивной квалификации для ТЭ(СС) - до 3х лет | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | | | | |
| Уровень спортивной квалификации для ТЭ(СС) - свыше 3х лет | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | | | | |

**Нормативы по ОФП и СФП для перевода и зачисления на ЭССМ отделения спортивной борьбы**

Таблица № 16

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упреждения (тесты) | Результат | | | | | |
| Мальчики (юноши) | | | Девочки (девушки) | | |
| Удовлетвор. | Хорошо | Отлично | Удовлетвор. | Хорошо | Отлично |
| Бег на 60 м (с) | 8,2 | 7,6 | 7,0 | 9,6 | 9,1 | 8,6 |
| Бег на 2000 м (мин., с) | 8,10 | 8,02 | 7,52 | 10,00 | 9,54 | 9,48 |
| Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа (количество раз) | 36 | 48 | 60 | 15 | 25 | 35 |
| Челночный бег 3х10 (с | 7,2 | 6,7 | 6,0 | 8,0 | 7,6 | 7,2 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) (см) | +11 | +15 | +20 | +15 | 22 | +29 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 215 | 230 | 245 | 180 | 190 | 200 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз) | 49 | 60 | 71 | 43 | 49 | 55 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 15 | 23 | 30 | - | - | - |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (количество раз) | - | - | - | 20 | 27 | 34 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 20 | 27 | 34 | 20 | 24 | 28 |
| Прыжок в высоту с места (см) | 47 | 53 | 57 | 47 | 50 | 53 |
| Тройной прыжок с места (м) | 6 | 9 | 12 | 6 | 8 | 10 |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы(м) | 7 | 8 | 10 | 7 | 8 | 9 |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м) | 6,3 | 7,7 | 8,5 | 6,3 | 7,4 | 8,0 |
| Уровень спортивной квалификации для ТЭ(СС) - до 3х лет | Спортивные разряды – «кандидат в мастера спорта» | | | | | |

**Приемные нормативы по ОФП и СФП для зачисления и перевод на ЭВСМ отделения спортивной борьбы**

Таблица № 17

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упреждения (тесты) | Результат | | | | | |
| Мальчики (юноши) | | | Девочки (девушки) | | |
| Удовлетвор. | Хорошо | Отлично | Удовлетвор. | Хорошо | Отлично |
| Бег на 2000 м (мин., с) | - | - | - | 9,50 | 9,40 | 9,30 |
| Бег на 3000 м (мин., с) | 12,40 | 12,30 | 12,20 | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз) | 42 | 56 | 69 | 16 | 26 | 36 |
| Челночный бег 3х10 (с | 6,9 | 6,4 | 5,9 | 7,9 | 7,4 | 6,9 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) | +13 | +17 | +21 | +16 | 23 | +30 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 230 | 245 | 260 | 185 | 195 | 205 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз) | 50 | 65 | 80 | 44 | 54 | 64 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 15 | 25 | 35 | - | - | - |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | - | - | - | 20 | 30 | 40 |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (количество раз) | 15 | 25 | 35 | 8 | 16 | 24 |
| Прыжок в высоту с места (см) | 52 | 59 | 67 | 52 | 56 | 60 |
| Тройной прыжок с места (м) | 6,2 | 10,0 | 14,0 | 6,2 | 9,0 | 12,0 |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы(м) | 8 | 10 | 12 | 8 | 9 | 10 |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м) | 9 | 10 | 11 | 9 | 10 | 11 |
| Уровень спортивной квалификации для ТЭ(СС) - до 3х лет | Спортивное звание – «Мастера спорта России» | | | | | |

**IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»**

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

**Этап начальной подготовки первого года обучения.**

*Общая физическая подготовка:*

- упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения;

- упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивным мячом, упражнения с гантелями, упражнения со стулом;

- упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне;

- плавание;

- подвижные игры, эстафеты;

- спортивные игры.

*Специальная физическая подготовка:*

- акробатические упражнения;

- упражнения для укрепления мышц шеи;

- упражнения с манекеном;

- упражнения с партнером.

*Технико-тактическая подготовка:*

*-* приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием, перевороты рычагом, переворот скручиванием захватом рук с боку, переворот скручиванием захватом дальней руки сбоку-сзади. Приемы защиты;

- контрприемы: бросок подворотом захватом руки под плечо, переворот за себя захватом одноимённого плеча и шеи;

- перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча, переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече;

- перевороты переходом: переворот переходом с «ключом» и захватом подворота другого плеча;

- захваты руки на «ключ»: одной рукой сзади, руками сзади, одной рукой спереди, двумя руками сбоку, с упором головой в плечо, толчком противника в сторону, рывком за плечи, с помощью рычага ближней руки-защита

- способы сбивания противника на живот;

- способы освобождения руки, захваченной на ключ.

***Приемы борьбы в стойке:***

- перевод рывком: перевод рывком за руку;

- переводы нырком: перевод нырком захватом шеи и туловища;

- переводы вращением(вертушка)6 перевод вращением захватом руки сверху;

- броски подворотом(бедро): бросок подворотом захватом руки через плечо, под плечо, бросок подворотом захватом руки сзади(сверху) и шеи.

***Примерные комбинации приемов:***

- перевод рывком за руку:

- перевод рывком за другую руку;

- бросок через спину захватом руки через плечо (перевод рывком за руку, сбивание захватом руки двумя руками, бросок поворотом захватом руки двумя руками. Выполнение бросков, защиты и контрприемов.

**Этап начальной подготовки второго года обучения.**

*Общая физическая подготовка:*

- упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения;

- упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивным мячом, упражнения с гантелями, упражнения со стулом;

- упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне;

- плавание;

- подвижные игры, эстафеты;

- спортивные игры.

*Специальная физическая подготовка:*

- акробатические упражнения;

- упражнения для укрепления мышц шеи;

- упражнения с манекеном;

- упражнения с партнером.

*Технико-тактическая подготовка:*

*-* приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием, перевороты рычагом, переворот скручиванием захватом рук с боку, переворот скручиванием захватом дальней руки сбоку-сзади.

Приемы защиты;

- контрприемы: бросок подворотом захватом руки под плечо, переворот за себя захватом одноимённого плеча и шеи;

- перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча, переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече;

- перевороты переходом: переворот переходом с «ключом» и захватом подворота другого плеча;

- захваты руки на «ключ»: одной рукой сзади, руками сзади, одной рукой спереди, двумя руками сбоку, с упором головой в плечо, толчком противника в сторону, рывком за плечи, с помощью рычага ближней руки-защита;

- способы сбивания противника на живот;

- способы освобождения руки, захваченной на ключ.

***Приемы борьбы в стойке:***

- перевод рывком: перевод рывком за руку;

- переводы нырком: перевод нырком захватом шеи и туловища;

- переводы вращением(вертушка)6 перевод вращением захватом руки сверху;

-броски подворотом(бедро): бросок подворотом захватом руки через плечо, под плечо, бросок подворотом захватом руки сзади(сверху) и шеи.

***Примерные комбинации приемов:***

- перевод рывком за руку:

- перевод рывком за другую руку;

- бросок через спину захватом руки через плечо (перевод рывком за руку, сбивание захватом руки двумя руками, бросок поворотом захватом руки двумя руками. Выполнение бросков, защиты и контрприемов.

**Этап начальной подготовки третьего года обучения.**

*Общая физическая подготовка:*

- упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения;

- упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивным мячом, упражнения с гантелями, упражнения со стулом;

- упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне;

- плавание;

- подвижные игры, эстафеты;

- спортивные игры.

*Специальная физическая подготовка:*

- акробатические упражнения;

- упражнения для укрепления мышц шеи;

- упражнения с манекеном;

- упражнения с партнером.

*Технико-тактическая подготовка:*

*-* приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием, перевороты рычагом, переворот скручиванием захватом рук с боку, переворот скручиванием захватом дальней руки сбоку-сзади. Приемы защиты;

- контрприемы: бросок подворотом захватом руки под плечо, переворот за себя захватом одноимённого плеча и шеи;

- перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча, переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече;

- перевороты переходом: переворот переходом с «ключом» и захватом подворота другого плеча;

- захваты руки на «ключ»: одной рукой сзади, руками сзади, одной рукой спереди, двумя руками сбоку, с упором головой в плечо, толчком противника в сторону, рывком за плечи, с помощью рычага ближней руки-защита

- способы сбивания противника на живот;

- способы освобождения руки, захваченной на ключ.

***Приемы борьбы в стойке:***

- перевод рывком: перевод рывком за руку;

- переводы нырком: перевод нырком захватом шеи и туловища;

- переводы вращением(вертушка)6 перевод вращением захватом руки сверху;

- броски подворотом(бедро): бросок подворотом захватом руки через плечо, под плечо, бросок подворотом захватом руки сзади(сверху) и шеи.

***Примерные комбинации приемов:***

- перевод рывком за руку:

- перевод рывком за другую руку;

- бросок через спину захватом руки через плечо (перевод рывком за руку, сбивание захватом руки двумя руками, бросок поворотом захватом руки двумя руками. Выполнение бросков, защиты и контрприемов.

**Этап начальной подготовки четвертого года обучения.**

*Общая физическая подготовка:*

- упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения;

- упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивным мячом, упражнения с гантелями, упражнения со стулом;

- упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне;

- плавание;

- подвижные игры, эстафеты;

- спортивные игры.

*Специальная физическая подготовка:*

- акробатические упражнения;

- упражнения для укрепления мышц шеи;

- упражнения с манекеном;

- упражнения с партнером.

*Технико-тактическая подготовка:*

*-* приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием, перевороты рычагом, переворот скручиванием захватом рук с боку, переворот скручиванием захватом дальней руки сбоку-сзади. Приемы защиты;

- контрприемы: бросок подворотом захватом руки под плечо, переворот за себя захватом одноимённого плеча и шеи;

- перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча, переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече;

- перевороты переходом: переворот переходом с «ключом» и захватом подворота другого плеча;

- захваты руки на «ключ»: одной рукой сзади, руками сзади, одной рукой спереди, двумя руками сбоку, с упором головой в плечо, толчком противника в сторону, рывком за плечи, с помощью рычага ближней руки-защита

- способы сбивания противника на живот;

- способы освобождения руки, захваченной на ключ.

***Приемы борьбы в стойке:***

- перевод рывком: перевод рывком за руку;

- переводы нырком: перевод нырком захватом шеи и туловища;

- переводы вращением(вертушка)6 перевод вращением захватом руки сверху;

- броски подворотом(бедро): бросок подворотом захватом руки через плечо, под плечо, бросок подворотом захватом руки сзади(сверху) и шеи.

***Примерные комбинации приемов:***

- перевод рывком за руку:

- перевод рывком за другую руку;

- бросок через спину захватом руки через плечо (перевод рывком за руку, сбивание захватом руки двумя руками, бросок поворотом захватом руки двумя руками. Выполнение бросков, защиты и контрприемов.

**Учебно-тренировочный этап первого года обучения.**

*Общая физическая подготовка:*

- упражнение на развитие ловкости.быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног, рук, туловища, комплексного развития силы, развития выносливости.

*Специальная физическая подготовка*

- акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

*Технико-тактическая подготовка.*

***Приемы борьбы в партере:***

- перевороты борьбы скручиванием (переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу, переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча)

- переворотов забеганием (переворот забеганием захватом шеи из-под плеча)

- перевороты перекатом переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу);

- перевороты прогибом с ключом и захватом другой руки снизу, переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу;

- перевороты накатом (переворот накатом захватом туловища рукой)

Защита. Контрприемы.

***Примерные комбинации приемов:***

- переворот скручивание захватом рук сбоку;

- переворот рычагом, переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи, переворот обратным захватом туловища, переворот захватом шеи и туловища снизу;

- переворот скручиванием захватом предплечья изнутри;

- переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху, переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку, переворот обратным захватом туловища;

- переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу;

- переворот обратным захватом туловища, бросок прогибом обратным захватом туловища, переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку, переворот захватом рук сбоку;

- переворот накатом захватом туловища;

- переворот накатом захватом туловища в другую сторону, бросок прогибом захватом туловища сзади.

***Приемы борьбы в стойке:***

- переводы рывком (переводы рывком захватом одноименного запястья и туловища);

- переводы нырком (переводы нырком захватом туловища с дальней рукой, перевод вращением захватом руки снизу);

- броски подворотом (бросок подворотом захватом шеи с плечом, бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища);

- броски наклоном (бросок наклоном захватом туловища с рукой);

- броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой на запястье, разноименной-за плечо снаружи); -бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча;

- сваливание сбиванием (сбивание) захватом руки двумя руками, сбивание захватом туловища;

- Защита. Контрприемы.

***Примерные комбинации приемов:***

- перевод рывком за руку: сбивание захватом туловища с рукой, бросок прогибом захватом туловища с рукой, бросок наклоном захватом руки и туловища сбоку, сбивание захватом туловища, бросок прогибом туловища;

- перевод нырком захватом шеи и туловища: бросок подворотом захватом руки сверху и шеи, бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку, бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку;

- переворот вращением захватом руки сверху: сбивание захватом туловища, сбивание захвата туловища и рукой, бросок прогибом захватом туловища, бросок прогибом захватом туловища с рукой, перевод захватом туловища, бросок наклоном захватом туловища, бросок наклоном захватом туловища с рукой, бросок через спину захватом руки через плечо.

**Учебно-тренировочный этап второго года обучения.**

*Общая физическая подготовка:*

- упражнение на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног, рук, туловища, комплексного развития силы, развития выносливости.

*Специальная физическая подготовка*

- акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

*Технико-тактическая подготовка.*

***Приемы борьбы в партере:***

- перевороты борьбы скручиванием (переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу, переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча);

- переворотов забеганием (переворот забеганием захватом шеи из-под плеча)

- перевороты перекатом переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу);

- перевороты прогибом с ключом и захватом другой руки снизу, переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу;

- перевороты накатом (переворот накатом захватом туловища рукой) Защита. Контрприемы.

***Примерные комбинации приемов:***

- переворот скручивание захватом рук сбоку;

- переворот рычагом, переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи, переворот обратным захватом туловища, переворот захватом шеи и туловища снизу; -переворот скручиванием захватом предплечья изнутри;

- переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху, переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку, переворот обратным захватом туловища;

- переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу;

- переворот обратным захватом туловища, бросок прогибом обратным захватом туловища, переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку, переворот захватом рук сбоку;

- переворот накатом захватом туловища;

- переворот накатом захватом туловища в другую сторону, бросок прогибом захватом туловища сзади.

***Приемы борьбы в стойке:***

- переводы рывком (переводы рывком захватом одноименного запястья и туловища);

- переводы нырком (переводы нырком захватом туловища с дальней рукой, перевод вращением захватом руки снизу);

- броски подворотом (бросок подворотом захватом шеи с плечом, бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища);

- броски наклоном (бросок наклоном захватом туловища с рукой);

- броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой на запястье, разноименной-за плечо снаружи); -бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча;

- сваливание сбиванием (сбивание) захватом руки двумя руками, сбивание захватом туловища;

- Защита. Контрприемы.

***Примерные комбинации приемов:***

- перевод рывком за руку: сбивание захватом туловища с рукой, бросок прогибом захватом туловища с рукой, бросок наклоном захватом руки и туловища сбоку, сбивание захватом туловища, бросок прогибом туловища;

- перевод нырком захватом шеи и туловища: бросок подворотом захватом руки сверху и шеи, бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку, бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку;

- переворот вращением захватом руки сверху: сбивание захватом туловища, сбивание захвата туловища и рукой, бросок прогибом захватом туловища, бросок прогибом захватом туловища с рукой, перевод захватом туловища, бросок наклоном захватом туловища, бросок наклоном захватом туловища с рукой, бросок через спину захватом руки через плечо.

**Учебно-тренировочный этап третьего года обучения.**

*Общая физическая подготовка:*

- упражнение на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног, рук, туловища, комплексного развития силы, развития выносливости. *Специальная физическая подготовка:*

- акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения, Упражнения с манекеном, Упражнения с партнером.

*Технико-тактическая подготовка.*

***Приемы борьбы в партере:***

- перевороты скручиванием: переворот скручиванием с захватом предплечья изнутри, за себя захватом рук сбоку, захватом сбоку разноименных рук за плечи, захватом плеча сверху и другой руки снизу, ключом и захватом подбородка, за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка, за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка, обратным захватом туловища;

- переворот забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри, переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри, переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом;

- переворот перекатом: переворот перекатом обратным захватом туловища, переворот перекатом захватом туловища спереди, переворот перекатом с захватом шеи и туловища сверху;

- переворот прогибом: переворот прогибом захватом шеи и из-под дальнего плеча, переворот прогибом с ключом и подходом захваченной руки;

- переворот накатом: переворот накатом захватом туловища, переворот накатом с захватом разноименного запястья, переворот накатом с захватом предплечья изнутри и туловища сверху, переворот накатом с захватом шеи из-под плеча и туловища сверху;

- броски накатом: бросок накатом с захватом туловища, бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху;

- броски подворотом (через спину): бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища, бросок подворотом захватом туловища;

- броски наклоном: бросок наклоном обратным захватом туловища;

- броски прогибом: бросок прогибом обратным захватом туловища, бросок прогибом захватом туловища сзади: удержание: удержание захватом рук сбоку-сверху, удержание захватом шеи с дальним плечом, удержанием захатом одноименного запястья и туловища сбоку, удержание захватом рук с головой спереди, удержание захватом одноименной руки и туловища спереди, удержание захатом одноименной руки спереди-сбоку, удержание захатом рук под плечи, находясь спиной к противнику.

Защита. Контрприемы.

***Приемы борьбы в стойке:***

- переводы нырком с захватом туловища;

- перевод вращением (вертушка) захватом разноименной руки снизу;

- перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо;

- броски подворотом (через спину): бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу, запястья и другой руки снизу, захватом руки на плечо, захватом рук сверху, захватом руки и другого плеча сверху, захватом руки и другого плеча сверху, захватом руки снизу (сверху);

- броски наклоном: бросок наклоном захватом руки и туловища, захватом туловища сбоку, захватом туловища, захватом туловища с дальней рукой сбоку;

- броски поворотом: бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри, захватом запястья и другого плеча изнутри, обратным захватом запястий, захватом шеи с плечом сверху;

- броски прогибом: бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку, захватом туловища, захватом туловища с рукой, захватом руки и туловища, захватом рук сверху, захватом руки и туловища сбоку (сзади), захватом туловища с рукой сбоку, захватом туловища сзади, захватом туловища с дальней рукой сбоку;

- сваливание сбивание: сбивание захватом руки и туловища, захватом туловища с рукой, захватом шеи и руки снизу (сверху), захватом руки на шее и туловище;

- сваливание скручиванием: скручивание захватом шеи с плечом;

- защита. Контрприемы

***Примерные комбинации приемов:***

- бросок подворотом захватом руки сверху и шеи: бросок прогибом захватом рук сверху, бросок захватом руки сверху и шеи, сбивание захватом туловища с рукой, вертушка захватом руки сверху, бросок наклоном захватом туловища с рукой;

- бросок поворотом захватом руки снизу и шеи: перевод нырком захватом шеи и туловища, бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку, бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку, бросок прогибом захватом туловища с рукой, бросок наклоном захватом туловища с рукой, сбивание захватом руки сверху (под другую руку), бросок прогибом захватом руки и туловища;

- бросок прогибом захватом туловища с рукой: вертушка захватом руки сверху, бросок подворотом захватом шеи с плечом, сбивание захватом туловища с рукой, бросок поворотом захватом руки через плечо;

- куст приемов с захватом шеи с плечом сверху: перевод рывком, сбивание, броски прогибом, мельница;

- куст приемов с захватом руки двумя руками: перевод вертушкой, бросок вертушкой, бросок подворотом, сбивание, мельница, обратная вертушка, бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.

На этапах ССМ и ВСМ спортсмены работают по индивидуальным планам, базируясь на вышеуказанную подготовку.

**Учебно-тренировочный этап четвертого года обучения.**

*Общая физическая подготовка:*

- упражнение на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног, рук, туловища, комплексного развития силы, развития выносливости. *Специальная физическая подготовка:*

- акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения, Упражнения с манекеном, Упражнения с партнером.

*Технико-тактическая подготовка.*

***Приемы борьбы в партере:***

- перевороты скручиванием: переворот скручиванием с захватом предплечья изнутри, за себя захватом рук сбоку, захватом сбоку разноименных рук за плечи, захватом плеча сверху и другой руки снизу, ключом и захватом подбородка, за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка, за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка, обратным захватом туловища;

- переворот забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеч и предплечья дальней руки изнутри, переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри, переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом;

- переворот перекатом: переворот перекатом обратным захватом туловища, переворот перекатом захватом туловища спереди, переворот перекатом с захватом шеи и туловища сверху;

- переворот прогибом: переворот прогибом захватом шеи и из-под дальнего плеча, переворот прогибом с ключом и подходом захваченной руки;

- переворот накатом: переворот накатом захватом туловища, переворот накатом с захватом разноименного запястья, переворот накатом с захватом предплечья изнутри и туловища сверху, переворот накатом с захватом шеи из-под плеча и туловища сверху;

- броски накатом: бросок накатом с захватом туловища, бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху;

- броски подворотом (через спину): бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища, бросок подворотом захватом туловища;

- броски наклоном: бросок наклоном обратным захватом туловища;

- броски прогибом: бросок прогибом обратным захватом туловища, бросок прогибом захватом туловища сзади:

- удержание: удержание захватом рук сбоку-сверху, удержание захватом шеи с дальним плечом, удержанием захатом одноименного запястья и туловища сбоку, удержание захватом рук с головой спереди, удержание захватом одноименной руки и туловища спереди, удержание захатом одноименной руки спереди-сбоку, удержание захатом рук под плечи, находясь спиной к противнику.

Защита. Контрприемы.

***Приемы борьбы в стойке:***

- переводы нырком с захватом туловища;

- перевод вращением (вертушка) захватом разноименной руки снизу;

- перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо;

- броски подворотом (через спину): бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу, запястья и другой руки снизу, захватом руки на плечо, захватом рук сверху, захватом руки и другого плеча сверху, захватом руки и другого плеча сверху, захватом руки снизу (сверху); -броски наклоном: бросок наклоном захватом руки и туловища, захватом туловища сбоку, захватом туловища, захватом туловища с дальней рукой сбоку;

- броски поворотом: бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри, захватом запястья и другого плеча изнутри, обратным захватом запястий, захватом шеи с плечом сверху; -броски прогибом: бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку, захватом туловища, захватом туловища с рукой, захватом руки и туловища, захватом рук сверху, захватом руки и туловища сбоку (сзади), захватом туловища с рукой сбоку, захватом туловища сзади, захватом туловища с дальней рукой сбоку;

- сваливание сбивание: сбивание захватом руки и туловища, захватом туловища с рукой, захватом шеи и руки снизу (сверху), захватом руки на шее и туловище;

- сваливание скручиванием: скручивание захватом шеи с плечом; -защита. Контрприемы

***Примерные комбинации приемов:***

- бросок подворотом захватом руки сверху и шеи: бросок прогибом захватом рук сверху, бросок захватом руки сверху и шеи, сбивание захватом туловища с рукой, вертушка захватом руки сверху, бросок наклоном захватом туловища с рукой; -бросок поворотом захватом руки снизу и шеи: перевод нырком захватом шеи и туловища, бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку, бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку, бросок прогибом захватом туловища с рукой, бросок наклоном захватом туловища с рукой, сбивание захватом руки сверху (под другую руку), бросок прогибом захватом руки и туловища;

- бросок прогибом захватом туловища с рукой: вертушка захватом руки сверху, бросок подворотом захватом шеи с плечом, сбивание захватом туловища с рукой, бросок поворотом захватом руки через плечо;

- куст приемов с захватом шеи с плечом сверху: перевод рывком, сбивание, броски прогибом, мельница;

- куст приемов с захватом руки двумя руками: перевод вертушкой, бросок вертушкой, бросок подворотом, сбивание, мельница, обратная вертушка, бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.

На этапах ССМ и ВСМ спортсмены работают по индивидуальным планам, базируясь на вышеуказанную подготовку.

**Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.**

*Общая физическая подготовка:*

- упражнение на развитие ловкости, быстроты, силы, гибкости. Упражнения для развития мышц ног, рук, туловища, комплексного развития силы, развития выносливости.

*Специальная физическая подготовка:*

Упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, имитационные упражнения (упражнения с манекеном, упражнения с партнером, круговая тренировка, работа с эспандером).

*Технико-тактическая подготовка.*

***Приемы борьбы в партере:***

- перевороты скручиванием захватом спереди одной рукой за плечо, другой под плечо; -переворот скручиванием рук с головой спереди-сбоку;

- переворот скручиванием захватом спереди за плечи;

- переворот скручиванием захватом дальнего плеча с шеей спереди-сбоку;

- переворот скручиванием рычагом через высед; -переворот забеганием захватом предплечий изнутри; -бросок прогибом захватом рук с головой спереди-сверху; -бросок подворотом захватом сбоку плечом с шеей.

Защита. Контрприемы.

***Приемы борьбы в стойке:***

- бросок подворотом захватом запястья;

- бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу; -бросок наклоном захватом руки на шее и туловище; -бросок захватом шеи и туловище сбоку; -бросок прогибом захватом рук снизу;

- бросок прогибом захватом сверху рук под плечи;

- бросок прогибом захватом шеи с плечом;

- бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;

- бросок прогибом захватом шеи с плечом сбоку-сверху;

- бросок прогибом захватом шеи и туловище;

- сбивание захватом шеи плечом сверху.

Защита. Контрприемы.

***Примерные комбинации приемов:***

- комбинации из двух приемов: сбивание захватом руки и туловище, посадка захватом руки и туловище; перевод за ближнюю руку, бросок вращением за ближнюю руку; бросок подворотом захватом руки и шеи, обратное скручивание захватом руки и шеи;

- комбинация из трех приемов: бросок прогибом захватом руки и шеи сверху, посадка захватом руки и шеи сверху, сбивание захватом руки и шеи сверху;

- скручивание в захвате за туловище, посадка в захвате за туловище, сброс в захвате за туловище;

- комбинация из четырех приемов: бросок прогибом за руку и шею, бросок подворотом за руку и шею, перевод нырком в захвате за руку и шею, бросок мельницей в захвате за руку и шею.

**4.2. Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба», состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.**

Таблица № 18

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивный подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **≈ 120/180** |  |  |
| 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 | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный  этап (этап спортивной специализации) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈ 600/960** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | ≈70/107 | октябрь | **Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).** |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈60/106 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиях. |
| Правила вида спотра | ≈60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **≈ 1200** |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность | ≈200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| 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 | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **≈ 600** |  |  |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| Социальные функции спорта | ≈120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. 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 |

**V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.**

1. 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.

2. 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».

3. 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.

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

5. 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.

6. 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».

Организация и осуществление образовательной деятельности по программе проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

- формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в [Единый календарный план](https://base.garant.ru/406067331/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/#block_1000) межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более3-кратного численного состава команды (от количества весовых категорий, количества спортивных дисциплин).

Учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий,

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение:

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом [федерального стандарта](https://base.garant.ru/57413300/) спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

**VI. УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

6.1.Материально-технические условия реализации программы.

В учреждении учебно-тренировочные мероприятия проходят в спортивных залах на территории муниципального образования Гулькевичский район. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (заключение договоров 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 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).

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

Обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий;

Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Учреждением осуществляется материально - техническое обеспечение спортсменов проходящих спортивную подготовку в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки; - обеспечение спортивной экипировкой.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию составлены согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.**

Таблица № 19

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество |
| 1. | Ковер борцовский (12x12 м) | комплект | 1 |
| 2. | Весы до 200 кг | штук | 1 |
| 3. | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 3 |
| 4. | Гири спортивные (16, 24 и 32 кг) | комплект | 1 |
| 5. | Гонг боксерский | штук | 1 |
| 6. | Доска информационная | штук | 1 |
| 7. | Зеркало (2x3 м) | штук | 1 |
| 8. | Игла для накачивания спортивных мячей | штук | 3 |
| 9. | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 10. | Лонжа ручная | штук | 2 |
| 11. | Манекены тренировочные для борьбы | комплект | 1 |
| 12. | Мат гимнастический | штук | 18 |
| 13. | Мяч набивной (метбол) (от 3 до 12 кг) | комплект | 2 |
| 14. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 15. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 16. | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| 17. | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
| 18. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 19. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 20. | Стенка гимнастическая | штук | 8 |
| 21. | Табло информационное световое электронное | комплект | 1 |
| 22. | Урна-плевательница | штук | 1 |
| 23. | Штанга тяжелоатлетическая тренировочная | комплект | 1 |
| 24. | Эспандер плечевой резиновый | штук | 12 |

**Обеспечение спортивной экипировкой.**

Таблица № 20

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| Кол-во | Срок эксплуатации | Кол-во | Срок эксплуатации | Кол-во | Срок эксплуатации | Кол-во | Срок эксплуатации |
| 1. | Борцовки (обувь) | Пар | на обучающегося | - | - | - | - | 2 | - | 2 | - |
| 2. | Костюм ветрозащитный | Штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | - | 1 | - |
| 3. | Костюм разминочный | Штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | - | 1 | - |
| 4. | Кроссовки для зала | Пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | - | 1 | - |
| 5. | Кроссовки легкоатлетические | Пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | - | 1 | - |
| 6. | Наколенники (фиксаторы коленных суставов) | Комплект | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | - | 1 | - |
| 7. | Налокотники (фиксаторы локтевых суставов) | Комплект | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | - | 1 | - |
| 8. | Трико борцовское | Комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

**6.2. Кадровые условия реализации программы.**

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).

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) (далее - Приказ № 952н), 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) (далее - Приказ № 237н), 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)(далее - ЕКСД).

Уровень повышения квалификации тренеров-преподавателей проходят не реже одного раза в три года.

**6.3 . Перечень информационного обеспечения.**

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. – М.: ФиС, 1977.
2. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. – М.: ФиС, 1986.
3. Галковский Н.М., Катулин А.З. Спортивная борьба: Учебник для ИФК/Под ред. Н.М.Галковского. - М.: ФиС, 1952.
4. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М.: Госкомспорт СССР,1988.
5. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. Физ. воспитания. – М.: Просвещение, 1993.
6. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. – М.: ФиС, 1967.
7. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Система подготовки борцов международного класса. – Красноярск, 1996.
8. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: ФиС, 1984.

Преображенский С.А. Борьба – занятие мужское. – М.: ФиС, 1978.

1. Приказ Минспорта России от 24 октября 2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
2. Приказ Минспорта от 27 марта 2013 № 145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба».
3. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. – М.: Советский спорт, 2005.
4. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 1960

Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф.П.Суслова. – М.: ФиС,1995.

1. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. М.: ФиС, 1987.

15. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

**Интернет источники:**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
2. // [http://www.minsport.gov.ru/.](http://www.minsport.gov.ru/)
3. Официальный сайт Министерства спорта Краснодарского края
4. // https://minsport.samregion.ru/
5. Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации.