

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»
МУ ДО «СПОР» г. Люберцы

«Утверждаю»

Директор МУ ДО «СПОР»



И.А. Троицкий
2023г

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки в виду
спорта «Спортивная борьба»

Люберцы, 2023 г.

1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки вида спорта «спортивная борьба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке: греко-римская 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). Программа является основным регламентирующим документом, в котором раскрывается поэтапная подготовка лиц, проходящих обучение в Учреждении, определяющим основные направления, условия и требования к спортивной подготовке, осуществляемой в МУ ДО СШОР.
2. Целью Программы является подготовка спортсменом высокого класса способных пополнить основную и резервную составы спортивных сборных команд Московской области и Российской Федерации и достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно- тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- Этап начальной подготовки
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
- Этап совершенствования спортивного мастерства
- Этап высшего спортивного мастерства

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку приведены в таблице 1

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (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

4. Объем Программы приведен в таблице 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- учебно-тренировочные мероприятия;

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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 субъектов Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по обшей (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	

2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

- спортивные соревнования:

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 планом межрегиональных, всероссийских и международных положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Объем соревновательной деятельности указан в таблице 4

Таблица 4

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

6. Годовой учебно-тренировочный план, рассчитывается из реализации Программы на протяжении 52 недель в году и указан в таблице 5

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса)

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам

спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно- тренировочным планом Организации.

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план.

№п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	Недельная нагрузка в часах			
						До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	3	3	4	4		
		Наполняемость групп (человек)							
		10		8		2		1	
1.	Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-62	45-54	36-42	26-32	18-26		
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-20	16-23	18-25	20-25	23-28		
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	6-8	6-9		
4.	Техническая подготовка (%)	5-6	6-8	10-14	15-19	12-15	12-14		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-14	13-19	17-26	17-26	25-30	28-35		
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6	4-6	6-8	6-8	6-8		
Общее кол-во часов в год		234-312	312-416	520-624	624-1040	1040-1456	1248-1664		

7. Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 закалывания и укрепления иммунитета). 	В течение года
3.	<p>Патриотическое воспитание</p> <p>3.1. Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культуры поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>обучающихся</p> <p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. 	В течение года
4.	<p>Развитие творческого мышления</p>		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления Для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, 	В течение года

результатов)	способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоважания; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 7

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Таблица 7

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие: «Что такое допинг?»	декабрь	в форме лекции
	Теоретическое занятие: «Процедура допинг-контроля».	октябрь	в форме лекции
	Теоретическое занятие «Выявление допинга у спортсмена и наказание»	ноябрь	в форме лекции
	Теоретическое занятие «Последствия применения допинга для здоровья спортсмена и спортивной карьеры.	февраль	в форме лекции
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Тестирование на сайте Российского антидопингового агентства РУСАДА rusaada.ru	1 раз в год	тестирование
	Теоретическое занятие: «Предотвращение допинга в спорте»	октябрь	в форме лекции
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Тестирование на сайте Российского антидопингового агентства РУСАДА rusaada.ru	1 раз в год	тестирование

9. Планы инструкторской и судейской практики указаны в таблице 8

Планы инструкторской и судейской практики

№		Практическое задание		Инструкторская практика			
				Этапы подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
На протяжении учебного-тренировочного года		До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет		
1	Этапный показ упражнения, элемента	-	-	+	+	+	+
2	Планирование и проведение фрагмента тренировочного занятия	-	-	+	+	+	+
3	Планирование и проведение части тренировочного занятия	-	-	-	+	+	+
Судейская практика							
№	Мероприятия	Этапы подготовки					
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1	Контрольно-переводные нормативы	-	-	Декабрь, май	Декабрь, в, май	Декабрь, май	Декабрь, май
2	Первенство и турниры спортивной школы	-	-	Декабрь, февраль, май	Декабрь, в, февраль, в, май	Декабрь, февраль, май	Декабрь, февраль, май
3	Первенство Московской области, другие региональные соревнования	-	-	-	-	В соответствии с ЕКП	В соответствии с ЕКП

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

1-2 раза в год (в зависимости от этапа подготовки) спортсмены проходят углубленное медицинское обследование в соответствии с договором со специализированным медицинским

учреждением и графиком прохождения УМО. Спортсмены, не получившие медицинского допуска к тренировочным занятиям, не допускаются.

Программа углубленного медицинского обследования:

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Восстановительные средства и мероприятия проводятся по согласованию с медицинским работником.

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.

Тренировочный этап (до 2-х лет подготовки) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха; постепенным увеличением объема и интенсивности 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.

Тренировочный этап (свыше 2-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 тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа I и 2 годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость 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 ССМ, ЭВСМ с ростом объема специальной физической подготовкой и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другую, чередование 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. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях

следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыши или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, пототделение и др.).

Примерные комплексы основных средств восстановления

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

III. Система контроля

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

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;
 - принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).
- 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;
 - сообщить 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 проведения 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 присвоенно спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), 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;
- режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнять 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 присвоенно спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта Россиямеждународного класса» не реже одного раза в два года;
- достигать 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.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижениях им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки отражены в таблицах 9, 10, 11, 12.

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

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

Таблица 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/ юноши	Девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5	+6

1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол»	количество раз	не менее	6
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	40
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	5
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	5,2
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	6,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Таблица 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	15
			не менее	

1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+11	не более	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с			
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	215	не менее	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	49	не менее	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	15	не менее	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	не менее	20
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.		количество раз		не менее	
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол»		15	не менее	8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз		не менее	20
2.3.	Прыжок в высоту с места	см		не менее	47
2.4.	Тройной прыжок с места	м		не менее	6,0
2.5.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м		не менее	7,0
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м		не менее	6,3
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Таблица12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	42	не менее 16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+13	не менее +16

1.5.	Челночный бег 3x10 м	с				
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	230	не менее	185	
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	50	не менее	44	
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	15	не менее	-	
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	не менее	20	

2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол»	количество раз	15	не менее	8	
2.2.	Тройной прыжок с места	м		не менее	6,2	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см		не менее	52	
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м		не менее	8,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м		не менее	9,0	

3. Уровень спортивной квалификации

3.1. Спортивное звание «мастер спорта России»

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Требования к уровню спортивной подготовленности

Этап спортивной подготовки	Требования для зачисления	Критерии оценки выполнения программы спортивной подготовки*						
		Спортивный разряд	Состав сборной ком		К-во стартов	Уровень соревнований		
			Москва	РФ				
			вс	ой				
			обл	аст				
			и					
Начальной подготовки:								
1-ый год	Выполнение тестовых нормативов	Выполнение контрольных соревнований	-	-	-	-	-	-

2-ой год	Выполнение контрольных переводных нормативов	Выполнение контрольных переводных нормативов	-	-	-	-
3-ий год	Выполнение контрольных переводных нормативов	Выполнение контрольных переводных нормативов			2	внутришкольные
4-ый год	Выполнение контрольных переводных нормативов	Выполнение контрольных переводных нормативов			2	внутришкольные
Тренировочный этап:						
1-ый год	III юн.р.	II юн.р.			ФССП	городские
2-ой год	II юн.р.	I юн.р.			ФССП	городские, всероссийские
3-ий год	I юн.р.	III р., II р., I р.			ФССП	городские, всероссийские, междунаrodnые
4-ый год	III р., II р., I р.	КМС	+		ФССП	городские, всероссийские, междунаrodnые
Этап совершенствования спортивного мастерства*						
1-ый год	КМС	КМС + положительная динамика спортивных результатов	+	рез.	ФССП	городские, всероссийские, междунаrodnые
2-ой год	КМС	КМС + положительная динамика спортивных результатов	+	рез.	ФССП	городские, всероссийские, междунаrodnые

3-ий год	КМС	КМС,МС +	+	рез.	ФССП	городские, всероссийс кие, междунаро дные
Этап высшего спортивного мастерства*						
Весь период	МС	МС,МСМК +	+	осн.	ФССП	городские, всероссийс кие, междунаро дные
		положительн ая динамика спортивных результатов				

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Теоретическая подготовка (для всех лет спортивной подготовки.)

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Материал распределяется на весь период спортивной подготовки на всех этапах подготовки.

Общая физическая подготовка.

Основопологающую роль в подготовке борцов играет физическая подготовка.

Общая физическая подготовка-процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах тренировочного процесса.

Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц.

Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течении всего годичного цикла. Наиболее большой объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается. Для достижения высокого уровня ОФП используются: метод длительного воздействия, повторный метод, метод контрольного тестирования, игровой метод, круговой метод. Средства ОФП:

ОФП

Блок упражнения	Начальная подготовка	Тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Упражнения для развития и совершенствования силы	+	+	+	+
Упражнения для развития и совершенствования	+	+	+	+

Выносливости				
Упражнения для развития и совершенствования быстроты	+	+	+	+
Упражнения для развития и совершенствования ловкости	+	+	+	+
Упражнения для развития и совершенствования гибкости	+	+	+	+

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка-направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

СФП

Блок упражнения	Начальная подготовка	Тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Упражнения для развития и специальной силы, специальной ловкости, специальной гибкости, специальной быстроты, специальной выносливости.	+	+	+	+
Упражнения в самостраховке	+	+	+	+
Имитационные упражнения (имитация различных действий и опеночных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с амортизаторами, набивными мячами, атакующих действий с партнером, захватыв, перемещения и др.)				
Упражнения с манекеном	+	+	+	+
Упражнения для защиты от бросков	+	+	+	+
Упражнения с партнером	+	+	+	+
Подготовительные упражнения для технических действий		+		
Упражнения специальной физической и	+	+	+	+

психологической подготовки; игровой комплекс			
----------------------------------------------	--	--	--

Специальная техническая подготовка.

Этап начальной подготовки:

Первый уровень

«Базовая фундаментальная техническая подготовка» (7-8 лет)

Задачи:

- изучить броски и сбивания в четырех направлениях, из правосторонней и левосторонней стойки, а также при разноименных взаимных стойках, из простейших захватов на ближней дистанции;
- выявлять предрасположенность к определенной стойке;
- изучить основные атакующие приемы при борьбе лежа и на четвереньках из всех исходных положений;
- освоить выполнение упражнений на мосту, уходы с моста, дожимания.

Второй уровень

Базовая расширенная техническая подготовка (8-9 лет) Задачи:

- завершить изучение бросков и сбиваний всех типов, классов и групп при разноименной и одноименной взаимной стойке, с простейшими захватами;
 - изучить основные защиты бросков в положении противника на исходной и стартовой позиции;
 - изучить приемы борьбы лежа и на четвереньках, защитные и контратакующие действия.
- Тренировочный процесс предусматривает воспитание интереса к спорту. Начальное освоение ведется с целью изучения их до уровня умений. Воспитание умения соревноваться.

Третий уровень

Базовая расширенная техническая подготовка (9-10 лет)

Задачи:

- освоить простейшие комбинации без защит, из правосторонней и левосторонней стоек, при разноименных взаимных стойках;
- изучить ответные приемы после защит, встречные и обгонные приемы против основных атакующих движений;
- изучить комбинации приемов при борьбе лежа и на четвереньках, защитные и контратакующие действия;
- освоить освоение уходов с моста.

Учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации (11-15 лет))

Четвертый уровень

«Базовая технико-тактическая подготовка»

Задачи базовой технико-тактической подготовки:

- изучить особенности борьбы с различными захватами против противников, стоящих в различных стойках по вертикали и по горизонту, продолжение изучения комбинаций;
- изучить борьбу в переходных положениях;
- продолжение отработки дожимов и уходов (выходов наверх) при положении моста;
- продолжить изучение комбинаций при борьбе лежа и на четвереньках;
- продолжить изучение борьбы в переходных положениях.

Этот период направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, игровую, соревновательную.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) ставится задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по греко-римской борьбе.

Основной особенностью физической подготовки на этапе углубленной специализации является то, что в качестве средств тренировки шире используются специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы. Игры на данном этапе подготовки используются преимущественно в форме тренировочных заданий. Тренировочный материал, используемый на предельных этапах подготовки: в группах начальной подготовки

тренировочном этапе (начальной специализации) на тренировочном этапе (углубленной специализации) закрепляется и совершенствуется.

Силовой подготовке для спортсменов этого этапа можно шире использовать упражнения с более значительным отягощением (штанга, гири), а также упражнения в парах.

Для развития ловкости наиболее эффективным средством являются прыжки на багуде, которые наилучшим образом формируют способность управлять своим телом.

При совершенствовании выносливости широко применяется интегральный метод тренировки, т.е. по достижению поставленной задачи – она усложняется.

Овладение основных положений, способов маневрирования, захватов:

- быстро и надежно осуществлять захват;
- быстро перемещаться;
- предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освобождаться от него;
- выводить из равновесия соперника;
- выводить его действия;
- быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную дистанцию для достижения преимущества (в дальнейшем – возможной атаки);
- вынуждать отступать соперника теснением по ковру в захвате;
- готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (в худших условиях для одного из борцов) и др.

Тактическая подготовка изучаемых приемов и контрприемов. Благоприятные положения для связи данного приема с другими в комбинацию изучаются в процессе совершенствования выполнения приемов. Тактика ведения схватки. Составление плана схватки с известным соперником и его реализация.

Тактическая подготовка проведения изучаемых приемов, контрприемов и комбинаций. Тактика ведения схватки. Тактика выступления в соревнованиях.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего

спортивного мастерства ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Планируя подготовку на данном этапе подготовки необходимо учитывать:

применение в тренировочном процессе наиболее эффективных средств подготовки, обусловленных требованиями правил соревнований, направленными на повышение активности борцов в схватках;

стремление к формированию у спортсменов комбинационного стиля борьбы, к проведению бросков с высокой амплитудой;

поиск более эффективных методов повышения скоростно-силовой подготовленности, общей и специальной выносливости;

повышение высокоэффективной работы на ковре до 60%.

При этом возрастает роль систематического контроля, средств восстановления (как педагогического, так и медико-биологического) и научно-методического обеспечения.

В процессе физической подготовки основной акцент следует делать на совершенствование скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Комплексы силовой подготовки составляются с использованием штанги (на этапах базовой подготовки и в подготовительном периоде) и упражнения с партнером (в предсоревновательных этапах подготовки).

Для совершенствования специальной выносливости используются различные комплексы круговой тренировки, в которые включаются в основном соревновательные упражнения.

Задания по совершенствованию спортивного мастерства в стойке:

- работа на руках;
- борьба в положении захваты головы сверху;
- переводы в партере;
- технико-тактические действия руками;
- защита от захвата рук;
- броски;
- сваливания;
- борьба в стандартных ситуациях;
- комбинации по схеме: стойка-партер;
- активное теснение; соперника;
- выполнение результативных действий у края ковра;
- сохранение активной позиции;
- активная борьба;
- активное начало борьбы в стойке по сигналу;
- борьба в скрестном захвате;
- борьба в плотном захвате;
- атаки от обороны (вызов);
- маневрирование;
- удержание соперника в неустойчивом положении;
- сохранение преимущества.

Задания по совершенствованию спортивного мастерства в партере:

- работа на руках;
- перевороты накатом;
- защита от переворотов накатом;
- перевороты разгибанием;
- перевороты обратным захватом;
- перевороты с зацепом;
- удержание соперника в опасном положении;
- активное начало борьбы в партере по сигналу;
- выход наверх из положения нижнего в партере по сигналу;
- активная защита в партере;
- продолжение борьбы в партере после срыва соперника;
- удержание и дожимание на мосту;
- сочетание работы в стойке и партере по различным схемам.

Для достижения успеха борцов ведущими элементами технико-тактического мастерства являются:

- наличие стартовых приемов;
- умение развивать успех, вести активную борьбу, закреплять преимущество;
- осуществление постоянной угрозы атакой;
- умение сочетать ложные и реальные атаки;
- стремление провести прием после входа в захват;
- надежная активная защита

Тренировочные задания и специально-подготовительные упражнения по совершенствованию

технико-тактических действий. Тренировочные задания должны служить совершенствованию навыков:

- владения базовыми захватами;
- проведения атакующих действий;
- создания локального, а затем полного преимущества, преследуя соперника по всей площадке ковра, воздействуя на психику соперника, заставляя его ошибаться и рисковать;
- закрепления и удержания преимущества через блокировки и сковывание соперника.

Для совершенствования специальной подготовки по ТТД применяются следующие задания:

- совершенствование бросков в стойке;
- совершенствование проходов, стоя на ногах и на коленях;
- совершенствование защиты от проходов в ноги;
- совершенствование устойчивости на ногах и вестибулярного аппарата; - специальные упражнения на мосту.

5. Учебно-тематический план указан в таблице 13

Таблица 13

Этап спортивной подготовки овки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 150/180		
Этап начальной подготовки овки	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 20/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях	≈ 20/20	сентябрь	

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	физическо й культурой испортом				
	Оборудование испортивный инвентарь по виду спорта	≈ 15/20	сентяб рь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 15/20	октябрь	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	≈ 15/20	октябрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.	
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 20/20	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.	
	Закаливани е организма	≈ 15/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.	
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 15/20	май	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.	
	Режим дня и питание обучающих ся	≈ 15/20	май	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.	
Учебно- трениро -вочный этап (этап	Всего на учебно- тренировочно м этапе до трех лет обучения/	≈600/1 310			

спортивной специал изации)	свыше трех лет обучения:			Роль и место физической культуры в формировани и личностных качеств	≈	70/145	сентяб рь	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 возникновен ия олимпийског о движения	≈	70/145	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающих ся	≈	70/145	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.			
	Физиологичес кие основы физической культуры	≈	70/145	декабрь	ОВ Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.			
	Учет соревнователь ной деятельности, самонализ обучающего ся	≈	70/145	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.			
	Теоретические основы техничко- тактической подготовки. Основы техникивида спорта	≈	70/145	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.			
	Психологическ ая подготовка	≈	60/145	сентяб рь- апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности			
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈	60/145	декабрь -май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.			

	<p>Правила вида спорта</p>	<p>≈ 60/150</p>	<p>декабрь-май</p>	<p>Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.</p>
	<p>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</p> <p>Олимпийское движение. Роль иместо физической культуры в обществе. Состояние современного спорта</p>	<p>≈ 1685</p>		
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность</p>	<p>≈ 200</p>	<p>октябрь</p>	<p>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.</p>
<p>Учет соревновательной деятельности, самонализ обучающегося</p>	<p>≈ 200</p>	<p>ноябрь</p>	<p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самонализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>	
<p>Психологическая подготовка</p>	<p>≈ 200</p>	<p>декабрь</p>	<p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.</p>	
<p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</p>	<p>≈ 200</p>	<p>январь</p>	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>	
	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>≈ 200</p>	<p>февраль-май</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.</p>

<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>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; триенические и физиотерапевтические процедуры; бани; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>			
			<p>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</p>	<p>≈ 2245</p>	
			<p>Этап высшего спортивного мастерства</p>	<p>Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности</p>	<p>≈ 120</p>
<p>Социальные функции спорта</p>	<p>≈ 120</p>	<p>октябрь</p>	<p>Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции).</p>		
<p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p>	<p>≈ 120</p>	<p>ноябрь</p>	<p>Функция социальной интеграции индивидуальной подготовки. Ведение спортивной подготовки. Ведение дневника классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>		
<p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</p>	<p>≈ 120</p>	<p>декабрь</p>	<p>Функция социальной интеграции современных совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>		

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 результатамсоревновательной деятельности
			Педагогические средства восстановления: рациональное построение 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
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		

У. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» относятся большой объем (объем разучиваемого материала), 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.

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». 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.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лица, желающего пройти подготовку, должно достигнть установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

17. Материально-технические условия реализации Программы указаны в таблице 14

Таблица 14

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Ковер борцовский (12х12 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 инфомационная	штук	1
7.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кухетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Мат гимнастический	штук	18
13.	Мяч набивной (медцинбол) (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 инфомационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион»			
25.	Груша боксерская	штук	2
26.	Лапы боксерские	штук	5
27.	Лапы-ракетки	штук	5
28.	Манекен с меняющимся центром тяжести	штук	2
29.	Мешок боксерский	штук	4
30.	Подушка настенная боксерская	штук	2

31.	Тренажер «сухая гребля»	штук	2
32.	Тренажер универсальный	штук	2

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки и	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	количество	срок эксплуатации(лет)	количество	срок эксплуатации
1.	Борловки (обувь)	пар	на обучающегося	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
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.	Наколенник и фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Налокотник и фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Программа разработана МУДО СПОР (далее Организация) с учетом дополнительной

образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденной приказом Минспорта России от 14 декабря 2022г.№ 1221, а также следующих нормативных правовых актов:

-Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

-Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 114Н «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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями)

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

