

Утверждаю
Директор МУ «СИОР им. Э. Захарова»
И.О. Ануров
«07» марта 2024 г.



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«спортивная борьба»**

г. Ухта 2024 г.

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «вольная борьба» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 г. N 1091» (далее - ФССП).

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденной приказом Минспорта России № 826 от 20.11.2023 г.

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, участие в обеспечении подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд муниципального образования и Республики Коми.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) ¹	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек) ²	
			min	max
Этап начальной подготовки	4	7	10	20
Учебно-тренировочный этап	3 - 4	11	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4	10
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	2	8

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

максимальный срок нахождения на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства и возраст обучающихся не ограничен, при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Республики Коми по вольной борьбе и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований, достижения стабильно высоких результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, а также выполнения нормативных требований для присвоения Кандидата в мастера спорта, Мастера спорта.

2 максимальный состав группы определяется на основании приказа Министерства физической культуры и спорта Республики Коми от 29.06.2018 года № 01-12\185 «Об утверждении Положения об оплате труда работников государственных бюджетных и автономных учреждений физической культуры и спорта Республики Коми.

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
	1 года	2, 3 года	4 года	1 - 3 года	4 года		
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	20	24
Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	1040	1248

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

– **учебно-тренировочные занятия:**

- групповые, индивидуальные, смешанные, теоретические занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

– **учебно-тренировочные мероприятия:**

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 соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам 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-тренировочные мероприятия					
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 суток, но не более 2 раз в год	

2.4.	Учебно-- тренировочные мероприятия в	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
	каникулярный период			
2.5.	Просмотровые учебно- тренировочные	-	До 60 суток	

- спортивные соревнования:

Таблица № 3

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)		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

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» дисциплина «вольная борьба»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация направляет обучающихся 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.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающегося. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора обучающихся в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места

или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основными соревнованиями являются те, в которых обучающемуся необходимо показать наивысший результат на данном этапе. На этих соревнованиях обучающийся должен проявить полную мобилизацию имеющихся техникотактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, республиканских, городских и т.п.) соревнований.

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.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется 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 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 превышать 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.

2.4. Планы инструкторской и судейской практики.

Программа имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и спортсменов, знающих правила спортивной борьбы, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность обучающимся познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору профессии в дальнейшем.

Одной из задач организации является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.

Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика содействуют формированию методических и организационных навыков у лиц, занимающихся вольной борьбой на этапах спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки инструкторская и судейская практики не проводятся.

Примерный план инструкторской и судейской практики на этапах многолетней подготовки заключается в следующем:

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки Проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение с обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		

	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера- преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»
Этап высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия

Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
Судейская практика:		
Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в состав, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья второй категории»

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

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, устанавливаются действующими распорядительными актами и законодательством Российской Федерации.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с действующими приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки обучающиеся проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера; проводится оценка функционального, биомеханического и психологического состояния организма спортсмена;
- этапное комплексное обследование является формой контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО; этапное обследование может проводиться 2 - 4 раза в годичном тренировочном цикле;
- текущее обследование проводится для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Медицинский осмотр (обследование) так же предусматривает дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы; контроль за питанием обучающихся и использованием восстановительных средств.

Использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности занимающихся, а также отслеживать индивидуальную переносимость тренировочных нагрузок, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами специалистами.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояния здоровья занимающихся и определять:

- принципы построения рационального питания, его режимы, нормы потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значение витаминов и отдельных пищевых веществ;
- различные заболевания и меры по профилактике заболеваний;
- симптомы утомления и переутомления;
- необходимость самоконтроля за этими состояниями.

План применения восстановительных средств. Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект.

В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем. Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма обучающихся в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии. Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Современная спортивная подготовка рассматривается как сложный процесс, включающий тренировочные воздействия и восстановительные процедуры.

Средства восстановления и стимуляции работоспособности включают педагогические средства, психологические средства, медико-биологические средства (гигиенические средства, физические средства, питание, фармакологические средства).

Педагогические средства восстановления

- планирование нагрузок и построение процесса подготовки;
- соответствие нагрузок возможностям занимающихся;

- соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки, периоду макроцикла;
- рациональная динамика нагрузки в структурных образованиях учебнотренировочного процесса;
- планирование упражнений, занятий, микроциклов восстановительного характера;
- двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;
- рациональная разминка в занятиях и соревнованиях;
- рациональное построение заключительных частей занятий;
- режим жизни и спортивной деятельности;
- условия для тренировки;
- условия для отдыха;
- рациональное сочетание учебы с тренировками;
- постоянное время учебно-тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха;
- недопущение спортсменов к тренировке и соревнованиям при наличии острых заболеваний и хронических травм;
- учет индивидуальных особенностей обучающихся и др.

При проведении учебно-тренировочных занятий следует уделять внимание рациональной организации подготовительной и заключительной частей. В подготовительной части это способствует более эффективному вработыванию, помогает достичь высокого уровня работоспособности в основной части. Рациональная организация заключительной части позволяет быстрее устранить признаки острого утомления.

Психологические средства восстановления

При помощи психологических воздействий удастся эффективно снижать у спортсменов нервно-психическую напряженность, состояние психической угнетенности. Быстрее восстанавливать затраченную нервную энергию, формировать установку на эффективное выполнение тренировочных и соревновательных программ. Психологические средства:

- аутогенная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- мышечная релаксация;
- музыка;
- психологический микроклимат в группе;
- взаимоотношение с тренером и товарищами;
- положительная эмоциональная насыщенность спортивных занятий;
- интересный и разнообразный досуг.

Одним из важных направлений использования психологических средств восстановления и управления работоспособностью борцов является рациональное использование положительных стрессов (в случае достижения спортсменами побед) как повышение мотивации к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, ограждение от отрицательных стрессов.

Медико-биологические средства

Эта группа средств способствует снятию острых форм общего и местного утомления, эффективному восполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, повышению устойчивости к специфическим и неспецифическим стрессовым влияниям.

В группе медико-биологических средств различают гигиенические, физические, питание, фармакологические средства.

Гигиенические средства:

- рациональный и стабильный распорядок дня;
- полноценный сон и отдых;

- соответствие спортивной одежды и инвентаря условиям подготовки;
- состояние и оборудование спортивных сооружений.

Физические средства:

- массаж, баня;
- гидропроцедуры (души, ванны);
- электропроцедуры (электрофорез, миостимуляция);
- магнитотерапия и др.

Фармакологические средства:

- витамины и минеральные вещества;
- адаптогены растительного происхождения;
- лекарственные препараты, не являющиеся допинговыми и другие.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств - усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

В многолетней подготовке информация об использовании средств восстановления доводится спортсменам в процессе теоретической и психологической подготовки, на мероприятиях по воспитательной работе. Для каждого этапа подготовки может быть разработан план.

Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами

Восстановительные процедуры подразделяются на средства глобального, избирательного и общетонизирующего воздействия.

Средства глобального воздействия своим влиянием охватывают все основные функциональные системы организма спортсмена: суховоздушная и парная баня, общий ручной массаж, гидромассаж и другие.

Средства избирательного воздействия предполагают преимущественное влияние на отдельные функциональные системы и их звенья (мышечную систему, нервную систему).

Средства тонизирующего воздействия - это мероприятия, не оказывающие глубокого воздействия на организм спортсмена (некоторые электропроцедуры, аэроионизация и другие).

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

Таблица 8

Этап спортивной	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к спортивным мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года

Этап совершенствования мастерства, Высшего мастерства	учебно-тренировочный этап	Применение педагогических средств	В течение года
		Применение психологических средств	В течение года
		Применение гигиенических средств	В течение года
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к спортивным мероприятиям
		Периодические медицинские осмотры (в том числе, по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
		Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
		Применение медико-биологических средств	В течение года
		Применение педагогических средств	В течение года
		Применение психологических средств	В течение года
Этап совершенствования мастерства	спортивного	Применение гигиенических средств	В течение года
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к спортивным мероприятиям
		Периодические медицинские осмотры (в том числе, по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
		Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
		Применение медико-биологических средств	В течение года
		Применение педагогических средств	В течение года
		Применение психологических средств	В течение года

3. Система контроля

3.1. 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:

3.1.1. 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.

3.1.2. 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.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «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.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося

в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

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

Таблица № 9

№ п/п	Упражнения	Единица	Норматив до 1 года		Норматив свыше года	
		Измерения	мальчики девочки		мальчики девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество	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 1 года		Норматив св 1 года	
			мальчики/ юноши		девочки/девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более			
			10,4		10,9	
			не более			

1.2.	Бег на 1500 м	мин,с	8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество	не менее 20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество	не менее 7	-
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 положение «угол»	количество раз	не менее 6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее 40	
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее 5	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг)	м	не менее	

	вперед из-за головы		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 подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды: - «третий юношеский спортивный разряд»,		
3.2.	Период обучения на этапах подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды: - «третий спортивный разряд»,		

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

«спортивная борьба»

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица Измерения	Норматив до 1 года	
			юноши	девушки

1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 1500 м	мин,с	не более	
			8,10	10,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество	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	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество	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»			

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

«спортивная борьба»

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица Измерения	Норматив до 1 года	
			юноши/ мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
			не более	

1.1.	Бег на 2000 м	мин,с	-	9,5
1.2.	Бег на 3000 м	мин,с	не более 12,40	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество	не менее 42	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13	+16
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 6,9	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230	185
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 50	44
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество	не менее -	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее 15	8
2.2.	Тройной прыжок с места	м	не менее 6,2	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее 52	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) 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»			

4. 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 одноименного плеча и шеи;
- перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча, переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече;
- перевороты переходом: переворот переходом с «ключом» и захватом 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)б 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)б 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 одноименного плеча и шеи;
- перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча, переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече;
- перевороты переходом: переворот переходом с «ключом» и захватом 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): 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): 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);
- перевороты 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 накато́м (переворот накато́м 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 накато́м захватом предплечья изнутри и туловища сверху, переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку, переворот обратным захватом туловища;
- переворот перека́том 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 накато́м захватом туловища;
- переворот накато́м 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 самообороне;
- 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)
- перевороты 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 захватом одноименного запястья и туловища сбоку, удержание захватом рук с головой спереди, удержание захватом одноименной руки и туловища спереди, удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку, удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику.

Защита. Контрприемы.

Приемы борьбы в стойке:

- переводы нырком 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 шею 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 самообороне;
- 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 захватом одноименного запястья и туловища сбоку, удержание захватом рук с головой спереди, удержание захватом одноименной руки и туловища спереди, удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку, удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику.

Защита. Контрприемы.

Приемы борьбы в стойке:

- переводы нырком 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 шею 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.

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.

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

5. Особенности осуществления спортивной подготовки

5.1. При формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и годового учебно-тренировочного плана, организацией учитываются особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «спортивная борьба».

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

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

5.4. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с

приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной (Таблица 14);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица 14

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Ковер борцовский (12 х 12 м)	комплект	1
2	Помост соревновательный для 3-х борцовских ковров	комплект	1
3	Борцовский помост с боковыми откосами	комплект	1
4	Весы до 200 кг	штук	1
5	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	1
7	Гонг боксерский	штук	1
8	Доска информационная	штук	1
9	Зеркало (2 х 3 м)	штук	1
10	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
11	Кушетка массажная	штук	1
12	Лонжа ручная	штук	2
13	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
14	Мат гимнастический	штук	18
15	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
16	Мяч баскетбольный	штук	2
17	Мяч футбольный	штук	2
18	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
19	Скакалка гимнастическая	штук	12
20	Скамейка гимнастическая	штук	2
21	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
22	Стенка гимнастическая	штук	8
23	Табло информационное световое электронное	комплект	1
24	Урна-плеательница	штук	1

25	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
26	Эспандер плечевой резиновый	штук	12
27	Монитор жидкокристаллический	штук	1
28	Ноутбук	штук	1
29	Секундомер	штук	1
30	Часы настенные	штук	1
31	Турник навесной	штук	1
32	Канат	штук	2
33	Канат	штук	2
34	Полусфера гимнастическая	штук	4

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1 года	2 года	3 года	4 года	До 3-х лет 1 - 3 года	Свыше 3-х лет 4 года		
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	6	8	10	12	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	2	3	3	4 4	При проведении более одного занятия в день суммарная продолжительность занятий не более 4 часов
		Наполняемость групп (человек)							
10 - 20				8 - 16		4 - 10		2 - 8	
1.	Общая физическая подготовка	144	180	180	240	244	225	272	237
2.	Специальная физическая подготовка	36	53	53	66	94	124	228	312
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	10	20	62	72
4.	Техническая подготовка	14	19	19	24	52	95	124	149
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	36	47	47	62	88	112	260	348
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	10	12	31	36

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	13	13	24	22	36	63	94
Общее количество часов в год		234	312	312	416	520	624	1040	1248

Приложение 2.

Календарный план воспитательной работы

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в	В течение года
		(или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовности к	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия	В течение года
	служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года

4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	Иные направления	В соответствии с рабочей программой тренера-преподавателя	В соответствии с рабочей программой тренера-преподавателя

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

Приложение 3. План	Наименование мероприятия	Ответственный исполнитель	месяц												Ожидаемый результат, документ (рекомендуемый интернет ресурс)	
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август		
Этап начальной подготовки																
1	Веселые стары «ЧЕСТНАЯ ИГРА»	Инструктор-методист Тренер-преподаватель				+							+			отчет о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео, с освещением на сайте и соц.сетях учреждения.
2	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	Инструктор-методист Тренер-преподаватель														Проведение викторины на уровне организации по отделениям
3.	Теоретическое занятие с практической проверкой лекарственных препаратов (знакомство с международным	Тренер-преподаватель	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	обучающиеся научатся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания. (http://listmsada.ru/)
4.	Теоретическое занятие «МЕЧТА ПОБЕЖДАТЬ»,сказка Маргариты Похноцкой	Тренер-преподаватель											+			Итоговое обсуждение. Формирование представление о допинге и его вреде для юных спортсменов . (https://msada.m/education/for-children/)
5.	Антидопинговая Викторина «ИГРАЙ ЧЕСТНО»	Инструктор-методист Тренер-преподаватель											+			Проведение викторины на уровне организации по отделениям
6.	Онлайн обучение на сайте РУСА ДА ¹	Обучающийся					+									Прохождение онлайн- курса Получение сертификата (https://newrusada.triagonal.net)

7.	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» (в формате презентаций)	Тренер-преподаватель	+							+						Родители самостоятельно пользуются сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» (http://listmsada.ru/) Протокол родительского собрания
8.	Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Инструктор-методист Тренер-преподаватель	+							+						Освоение материала по семинару, контрольное тестирование
Учебно-тренировочный этап (										^этап спо	тивной специализации)					
1.	Веселы старты «ЧЕСТНАЯ ИГРА»	Инструктор-методист Тренер-преподаватель		+						+						составление отчета о проведении мероприятия, с освещением на сайте и соц.сетях учреждения.
2.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹	Обучающийся					+									Прохождение онлайн-курса. Получение сертификата (https://newrusada.triagonal.net)
3.	Антидопинговая викторина «ИГРАЙ ЧЕСТНО»	Инструктор-методист Тренер-	+							+						Проведение викторины на уровне организации по отделениям
4.	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей: - «Виды нарушений	Инструктор-методист Тренер-преподаватель								+						Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	антидопинговых правил»- «Проверка															
5.	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	+							+						Родители самостоятельно пользуются сервисом на сайте РАА «РУСАДА»: (http://list.rusada.ru/) Протокол родительского собрания

Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства																
1.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ³	Обучающийся					+									Прохождение онлайн- курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newmsada.triagonal.net
2.	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг- контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система	Инструктор-методист Тренер-преподаватель		+			+			+						Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Приложение 4.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	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:	К 120/180		
Этап начальной подготовки	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.
	Всего на учебнотренировочном 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.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	История возникновения олимпийского движения	~ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	~ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	~ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	~ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	~ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	~ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	~ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования 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/недоперетренированность	~ 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 учебно-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.
	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.

Этап высшего спортивного мастерства	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	переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-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 учебнотренировочных мероприятий.
--	--	---	---