

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва № 3» муниципального образования
«Тахтамукайский район» Республики Адыгея

Принята на заседании тренерского
и педагогического совета МБУ ДО
СШОР № 3 МО «Тахтамукайский район»
Протокол № 4 от 06.06.2023 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО СШОР № 3
МО «Тахтамукайский район»
Р.К.Каде.
Приказ № 124 от 06.06.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«СПОРТИВНАЯ (ВОЛЬНАЯ) БОРЬБА»

(разработана на основе примерной дополнительной образовательной
программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»,
утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 14 декабря 2022 года № 1221 и с учетом федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «спортивная борьба», утвержденного Приказом Министерства спорта
Российской Федерации от 30 ноября 2022 года №1091)

Срок реализации Программы:

- этап начальной подготовки - 4 года
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Разработчики Программы:
Заместитель директора по УВР – Ф.Ч.Джаримова.
тренеры-преподаватели по спортивной борьбе:
Р.А.Зубаил, М.К.Бекух, Р.В.Хетагуров, М.Д.Исмаилов.

п. Яблоновский
2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Общие положения		4
1.1	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)	4
1.2	Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
1.3	Характеристика вида спорта	5
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки		6
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	10
2.5	Календарный план воспитательной работы	12
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	14
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16
3. Система контроля		19
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	19
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	22
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации погодам и этапам спортивной подготовки	23
4. Рабочая программа		28
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	32
4.2	Учебно-тематический план	54
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам		58
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки		58
6.1	Материально-технические условия реализации Программы	58
6.2	Кадровые условия реализации программы	60

6.3	Информационно-методические условия реализации программы	61
	Приложение 1. Годовой учебно-тренировочный план	65
	Приложение 2. Календарный план воспитательной работы	66
	Приложение 3. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	70
	Приложение 4. Учебно-тематический план	72

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (далее – Программа), реализуемая Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва № 3» муниципального образования «Тахтамукайский район» Республики Адыгея (далее – МБУ ДО СШОР № 3 МО «Тахтамукайский район»), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «Спортивная борьба» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», утвержденного приказом Министерством спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 года №1091 (далее – ФССП) и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1221).

Правовые вопросы данной программы регламентируются Федеральными законами РФ, нормативными документами Министерства просвещения РФ и Министерства спорта РФ, регламентирующих порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральный закон Российской Федерации от 30 апреля 2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» и др.

Программа является нормативным локальным актом МБУ ДО СШОР № 3 МО «Тахтамукайский район», регламентирующий соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса и выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической, тактической и спортивной подготовкам.

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.

Задачи программы:

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- получение спортсменами знаний в области дисциплины спортивная борьба, освоение правил и тактики, изучение истории вида спорта, опыта мастеров прошлых лет;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- овладение методами определения уровня физического развития спортсменов и корректировки уровня физической готовности;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.

1.3. Спортивная борьба — вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам; с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. В вольной борьбе, в отличие от греко-римской, разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема.

Вольная борьба, один из древнейших видов спорта, единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. Цель борцовского поединка – заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Искусство борьбы состоит в умении эффективно контролировать ситуацию и формировать ее в свою пользу. Здесь необходимы мгновенная реакция, высокая чувствительность, способность предельно концентрировать и правильно распределять внимание, сохранять инициативу и устойчивое волевое состояние, умение точно оценивать ситуацию на ковре. Следует отметить, что борьба является эффективным средством воспитания важных черт характера человека. В условиях поединка многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить.

Вольная борьба – вид спорта, относящийся к сложным видам деятельности, поскольку включают в себя не просто кондиционные и координационные показатели, но и необходимость реализовывать их в ситуациях жестко контактного противоборства, характеризующегося взаимным преодолением сопротивления

борцов, стремящихся добиться победы путём применения различных технических и тактических действий, разрешённых правилами соревнований.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. МБУ ДО СШОР № 3 МО «Тахтамукайский район», осуществляющая образовательную деятельность по Программе, проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с:

- сроками реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки;
- объемом Программы;
- видами (формами) обучения;
- годовым учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа) исходя из астрономического часа;
- календарным планом воспитательной работы;
- планом мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- планами инструкторской и судейской практики;
- планами медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Образовательная деятельность по Программе в МБУ ДО СШОР № 3 МО «Тахтамукайский район» осуществляется на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства. При определении продолжительности этапов подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких спортивных результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Нормативные требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, наполняемости групп, представлены в приложении № 1 в соответствии с приложением ФССП.

Приложение № 1.
к федеральному стандарту спортивной подготовки
по виду спорта «Спортивная (вольная) борьба»,
утвержденному приказом Минспорта России
от 30.11.2022 г. № 1091.

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, наполняемость групп.

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

* - возраст зачисления определяется по году рождения (на 31.12. текущего года);

2.2. Объем Программы, установленные с учетом ФССП, приведены в Приложении № 2.

Приложение № 2.
к федеральному стандарту спортивной подготовки
по виду спорта «Спортивная (вольная) борьба»,
утвержденному приказом Минспорта России
от 30.11.2022 г. № 1091.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной
подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (<i>этап спортивной специализации</i>)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	14-20	20-28	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	728-1040	1040-1456	1248-1664

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

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШОР № 3 МО «Тахтамукайский район» осуществляющая образовательную деятельность по программе спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (*включая периоды самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса*).

Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом учреждения. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Основными видами (формами) обучения являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам; учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях; инструкторская и судейская практика;
- медико- восстановительные мероприятия; тестирование и контроль;
- мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с

ним;

- воспитательная работа.

2.3. Для обеспечения круглогодичности обучения , подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха, восстановления , организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий в соответствии с ФССП (Приложение № 3.)

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта 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, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
2. Специально учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной	-	14	18	18

	физической подготовке				
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 каникулярное время	до 21суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток		

Спортивные соревнования в спортивной борьбе - часть процесса учебно-тренировочной деятельности, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие на соревновательном ковре.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная борьба»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

МБУ ДО СШОР № 3 МО «Тахтамукайский район» направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе:

- в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

На каждом этапе спортивной подготовки предъявляются требования к объему соревновательной деятельности в виде контрольных, отборочных и основных соревнованиях в соответствии с ФССП (приложение № 4).

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (<i>этап спортивной специализации</i>)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Контрольные	-	2	2	4	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	1

2.4. Годовой учебно-тренировочный план строится:

- с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки;
- на основе принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам через увеличение суммарного годового объема работы и увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки устанавливаются в соответствии с ФССП (приложение № 5).

Приложение №5
к федеральному стандарту спортивной подготовки
по виду спорта «Спортивная (вольная) борьба»,
утвержденному приказом Минспорта России
от 30.11.2022 г. № 1091.

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

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

Годовой учебно-тренировочный план строится с учетом условий реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки – объемом времени на ее реализацию с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядка и сроков формирования учебно-тренировочных групп. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели *(включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса)*.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

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. Обучающиеся проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере 6 недель либо самостоятельно по заданиям тренера-преподавателя поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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 и высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований.

Годовой учебно-тренировочный план (представлен в приложении №1 к данной Программе) указано количество часов (в соответствии с ФССП), отводимых на различные ее виды.

Неотъемлемым компонентом Программы является воспитательная работа. Важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример тренера-преподавателя и его роль в четкой организации всего учебно-тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий.

2.5. Календарный план воспитательной работы направлен на приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе, а также на решение проблем гармоничного вхождения обучающихся в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми.

Программа призвана обеспечить достижение обучающимися личностных

результатов.

Календарный план воспитательной работы является обязательным структурным элементом Программы и размещен в приложении № 2 к данной программе.

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, является неотъемлемым компонентом Программы.

МБУ ДО СШОР № 3 МО «Тахтамукайский район» в рамках образовательной деятельности по Программе реализует меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодные занятия для обучающихся, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил и др.

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

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для обучающихся и персонала, а также родительских собраний;
- регулярное обучение;
- оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

- Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.
- В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера-преподавателя как интегрировано в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

В зависимости от этапов спортивной подготовки используется тот или иной перечень тем образовательной антидопинговой программы, разработанной и утвержденной Министерством спортом РФ.

Обязательным является прохождение онлайн-курса РУСАДА на платформе «Портал онлайн-образования РУСАДА».

Для обучающихся 7 - 13 лет на портале доступен онлайн - курс «Ценности спорта».

Для обучающихся 14 лет и старше и персонала доступен онлайн – курс «Антидопинг».

Кроме тематики, предлагаемой в образовательных программах, Министерство спорта Российской Федерации рекомендует изучать методические материалы, размещенные на официальном сайте РУСАДА, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, по этапам подготовки размещен в приложении №3 данной Программы.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач, стоящих перед МБУ ДО СШОР № 3 МО «Тахтамукайский район» является последовательная подготовка обучающихся к выполнению обязанностей помощника тренера-преподавателя, инструктора и обеспечение опыта и практики в организации и проведении спортивных соревнований по виду спорта в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе, продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся на учебно-тренировочном этапе должны овладеть принятой терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения

учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью, а также овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований, организацию и проведение соревнований в младших группах, оформление основной судейской документации, ведения протоколов соревнований.

Итоговым результатом инструкторско-судейской практики является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 6.

Примерный план инструкторской и судейской практики

Тематика и содержание работы	Этап подготовки		
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ и ВСМ
	До трех лет	Свыше трех	
Помощь тренеру-преподавателю в проведении контрольно-переводных и приемных нормативов, в роли ассистента, судьи, секретаря	+	+	+
Помощь в организации тренировочного процесса, проведении физкультурно-спортивных мероприятий в спортивно-оздоровительных лагерях в роли ассистента, судьи, секретаря	+	+	+
Особенности подготовки мест занятий и соревнований, оборудования и инвентаря	+	+	+
Оценка выполнения отдельных упражнений	+	+	+
Соревновательная техника и тактика	+	+	
Общие положения о соревнованиях по спортивной борьбе	+	+	+
Судейская коллегия; роль главного судьи, его заместителей, арбитр на ковре, судья на табло и т.д.			+
Особенности судейства	+	+	+
Судейство соревнований			+
Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство муниципальных и областных соревнований.			+

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

Организация медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий в МБУ ДО СШОР № 3 МО «Тахтамукайский район» на этапах спортивной подготовки включает в себя:

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

Медицинское обеспечение обучающихся осуществляется штатными медицинскими работниками муниципальной поликлиники и/или врачебно-физкультурным диспансером в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 года 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 физкультурных и спортивных мероприятиях».

Обучающиеся обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в МБУ ДО СШОР № 3 МО «Тахтамукайский район». По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на всех этапах спортивной подготовки необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, как и само учебно-тренировочное занятие. Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности борцов.

Применяемые средств восстановления: *педагогические средства восстановления:*

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;

- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

медико-биологические средства восстановления относятся следующие:

- гигиенические средства (водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны; прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания; рациональное питание, витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток);
- физиотерапевтические средства (душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 минут;
- прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 минуты;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые; бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы), массаж.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе тренера-преподавателя.

Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. Неправильно методически построенное учебно-тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления. Примерный план применения медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий представлен в Приложении № 7.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять

ее в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяется исходя из решения текущих задач подготовки.

Приложение №7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «Спортивная
(вольная) борьба», утвержденному приказом
Минспорта России от 30.11.2022 г. № 1091.

План медицинских ,
медико-биологических и восстановительных мероприятий.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки
1	Медицинский осмотр перед поступлением	перед поступлением в МБУ ДО СШОР № 3 МО «Тахтамукайский район»
2	Углубленное медицинское обследование	два раза в год
3	Дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы	по мере необходимости
4	Медико-биологическим средства восстановления (сбалансированное питание)	в ходе учебно- тренировочных занятий, восстановительных сборов по календарному плану
5	Витаминация	осенне-зимний весенне-летний период
6	Тепловые процедуры (сауна, баня)	1 раз в неделю
8	Водные процедуры (горячий и контрастный душ)	ежедневно после тренировки

3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Осуществление комплексного контроля учебно-тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию учебно-тренировочного процесса.

Основными нормативами на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса являются:

- рациональная организация режима дня;
- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

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 в соответствии с приложением № 8:

Требования к результатам прохождения Программы.

Этап подготовки	Требования к результатам прохождения Программы
Этап 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.
Учебно-тренировочный этап (<i>этапе спортивной специализации</i>)	• 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.
Этап 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 спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»; - получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБУ ДО СШОР № 3 МО «Тахтамукайский район», на основе разработанных комплексов методов и контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Основными нормативами в подготовке обучающихся на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса являются :

- общая посещаемость учебно-тренировочных занятий,
- уровень и динамика спортивных результатов,
- участие в соревнованиях,
- нормативные требования спортивной квалификации,

- нормативные требования по ОФП и СФП,
- теоретические знания,
- антидопинговое образование и др.

По итогам каждого года и/или этапа спортивной подготовки в целом МБУ ДО СШОР № 3 МО «Тахтамукайский район» осуществляется контроль уровня освоения Программы в соответствии с перечнем требований к результатам прохождения программы, указанные в приложении № 8 раздела 3.1. данной Программы, на основе установленных методов оценивания результатов реализации Программы и ФССП в соответствии приложения № 9.

Приложение №9
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «Спортивная
(вольная) борьба», утвержденному приказом
Минспорта России от 30.11.2022 г. № 1091.

Оценка реализации программы

Наименование результата	Критерии оценивания
Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом	Регулярность и систематичность посещения тренировок.
Изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом, основ теоретической подготовки	Уровень первичных знаний.
Повышение уровня физической подготовленности;	Положительная динамика показателей. Наличие знака отличия ВФСК ГТО, соответствующего возрасту спортсмена.
Овладение основами техники вида спорта «спортивная борьба»	Показатели освоенности техники изученных упражнений.
Получение знаний об антидопинговых правилах, соблюдение антидопинговых правила	Уровень знаний об антидопинговых правилах. Выполнение плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.
Участие в официальных спортивных соревнованиях	Участие в соревнованиях в соответствии с требованиями программы.

Выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки.	Показатели ОФП и СФП.
Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на следующий этап.	Приказ о присвоении спортивного разряда/ спортивного звания.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации по годам и этапам определяют возможность зачисления на этап спортивной подготовки, перевода обучающихся с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».

Прием, зачисление, перевод и отчисления обучающихся осуществляется на основании локального акта МБУ ДО СШОР № 3 МО «Тахтамукайский район», разработанный на основании ФЗ, ФССП, приказа Минспорта РФ, Устава МБУ ДО СШОР № 3 МО «Тахтамукайский район».

Прием осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических и психологических способностей, двигательных умений, необходимых для освоения Программы.

Для проведения индивидуального отбора поступающих, МБУ ДО СШОР № 3 МО «Тахтамукайский район».

МБУ ДО СШОР № 3 МО «Тахтамукайский район» проводит тестирование в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП, на основании ФССП. Вступительное тестирование (приемные нормативы) проводится в соответствии с «Положением о порядке приема на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта».

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) проводятся в виде промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов, а также результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях.

Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода).

Ежегодно приказом МБУ ДО СШОР № 3 МО «Тахтамукайский район» утверждаются сроки проведения аттестации и члены аттестационной комиссии. Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода по этапам спортивной подготовки в соответствии с ФССП представлены в приложениях № 10-13.

Приложение №10
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «Спортивная
(вольная) борьба», утвержденному приказом
Минспорта России от 30.11.2022 г. № 1091.

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы ОФП						
1.	Бег 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м	кол-во попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
Нормативы СФП						
6.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения.	с	не менее		не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0
7.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	кол-во раз	не менее		не менее	
			2		3	

Приложение № 11
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «Спортивная
(вольная) борьба», утвержденному приказом
Минспорта России от 30.11.2022 г. № 1091.

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной
 физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном
 этапе (этапе спортивной специализации) «спортивная борьба»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
Нормативы ОФП				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			20	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
5.	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			8,7	9,1
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			7	-
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	11
Нормативы СФП				
1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол»	кол-во раз	не менее	
			6	4
2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			5	
4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,0	

Уровень спортивной квалификации		
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

Приложение № 12
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «Спортивная
(вольная) борьба», утвержденному приказом
Минспорта России от 30.11.2022 г. № 1091.

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной
 физической подготовки для зачисления и перевода в группы этапа
 совершенствования спортивного мастерства «спортивная борьба»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
Нормативы ОФП				
1.	Бег 60 м	с	не более 8,2	9,6
2.	Бег 2000 м	мин, с	не более 8,10	10,0
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 36	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11	+15
5.	Челночный бег 3*10м	с	не более 7,2	8,0
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее 49	43
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее 15	-
9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее -	20
Нормативы СФП				
1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол»	кол-во раз	не менее 15	8
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	кол-во раз	не менее	

			20
3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее 47
4.	Тройной прыжок с места	м	не менее 6,0
5.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее 7,0
6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 6,3
Уровень спортивной квалификации			
1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Приложение № 13
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «Спортивная
(вольная) борьба», утвержденному приказом
Минспорта России от 30.11.2022 г. № 1091.

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной
физической подготовки для зачисления и перевода в группы этапа высшего
спортивного мастерства «спортивная борьба»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
Нормативы ОФП				
1.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
2.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	-
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			42	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
5.	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			6,9	7,9
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			50	44
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			15	-
9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	кол-во раз	не менее	

	90 см		-	20
Нормативы СФП				
10.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол»	кол-во раз	не менее	
			15	8
11.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			52	
12.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,2	
13.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			8,0	
14.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			9,0	
Уровень спортивной квалификации				
15.	Спортивное звание «Мастер спорта»			

Практическая часть оценки общей физической, специальной физической и технической подготовленности проводится в виде сдачи (выполнения) контрольно-переводных упражнений (нормативов) во время проведения тренировочных занятий в соответствии с планом.

Теоретическая подготовленность оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам), рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке.

Психологическая подготовленность оценивается по сформированности устойчивого интереса к занятиям спортом.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «Спортивная (вольная) борьба»

В соответствии с нормативными документами Программа содержит следующие виды спортивной подготовки:

- Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.
ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.
- Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
- Участие в спортивных соревнованиях – соревнования являются важнейшей частью подготовки обучающихся. Сроки проведения соревнований являются основой для планирования нагрузок в годичном цикле.
- Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.
- Тактическая подготовка - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.
- Теоретическая подготовка – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.
- Психологическая подготовка – процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.
- Инструкторская практика – приобретение самостоятельной практики проведения занятий.
- Судейская практика – привлечение к судейству соревнований обучающихся.
- Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – оценка качества спортивной подготовки и результатов освоения Программы.
- Медицинские, медико-биологические мероприятия - оптимизация процесса подготовки на основе оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей организма.
- Восстановительные мероприятия - система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых учитывается возраст, этап подготовки, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности борцов.

Процесс образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «спортивная борьба» в МБУ ДО СШОР № 3 МО «Тахтамукайский район» строится на основе нормативных требований и учебных материалов, представленных в Программе.

Планирование занятий и распределение учебного материала в группах и на этапах подготовки проводится на основании годового учебно-тренировочного плана и годового плана-графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно- тренировочных занятий.

Годовой цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный, пред соревновательный и переходный периоды.

Характер спортивной подготовки (отраженный в содержании и взаимном соотношении категорий и видов деятельности в процессе спортивной подготовки, общей организации и напряженности тренировочного процесса, составе используемых тренировочных , педагогических и дополнительных эргогенических средств и методов , направленности и величине осваиваемых физических нагрузок, а также в содержании соревновательной деятельности) поступательно меняется в зависимости от достигаемого занимающимися уровня спортивного мастерства - выполнения ими очередных нормативов ЕВСК.

Тренировочный процесс (основной компонент спортивной подготовки борцов, связанный с систематическим выполнением физических упражнений) строится циклично.

Выделяются:

- годичный тренировочный цикл (цикл круглогодичной тренировки), состоящий из одного или нескольких циклов набора, удержания и временной утраты спортивной формы (тренировочных макроциклов);
- тренировочные мезоциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных микроциклов различного типа и вида с заданной динамикой нагрузочного воздействия; как правило, используется следующая схема построения мезоцикла: два или три нагрузочных микроцикла с заданной динамикой повышенной нагрузки плюс один разгрузочный микроцикл с пониженной нагрузкой);
- тренировочные микроциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных занятий, которые составляют относительно законченный фрагмент тренировочного процесса, обеспечивающий решение задач данного этапа подготовки; как правило, в спортивной подготовке борцов используются недельные микроциклы: втягивающие, развивающие, ударные, стабилизирующие, подготовительные, подводящие, собственно соревновательные, восстановительные);
- тренировочные занятия (объединяют определенным образом упорядоченные в соответствии с решаемыми задачами спортивной подготовки двигательные задания (упражнения) - двигательные задания, упражнения (первичные звенья тренировочного процесса, под которыми понимается упорядоченная совокупность двигательных действий, направленных на решение задач спортивной подготовки, решаемых в текущем тренировочном занятии,

включая формирование личностных качеств спортсмена).

Процесс многолетней тренировки обучающихся осуществляется на основе следующих основных методических положений:

- преемственность задач, средств и методов тренировки;
- постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется;
- непрерывное совершенствование в спортивной технике;
- правильное планирование тренировочных и нагрузок;
- строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Каждый этап спортивной подготовки имеет свои задачи и уровни, соответствующие ЕВСК и правилам вида спорта спортивная борьба:

Этап начальной подготовки.

На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься превышает план комплектования, тренерский совет спортивной школы может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия спортивной борьбой в группах начальной подготовки на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения требованиям спортивной борьбы.

Продолжительность этапа 4 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «спортивная борьба»;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Группы формируются из здоровых и практически здоровых занимающихся, проявивших способности к спортивной борьбе, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по

общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 4 года. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающихся контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, а так же по результату, показанному на соревнованиях в течение сезона.

Основные задачи подготовки:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «спортивная борьба»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - четвертом годах спортивной подготовки;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «спортивная борьба»;
- знание антидопинговых правил; укрепление здоровья.
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки на этапах спортивной специализации и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

Продолжительность этапа – не устанавливается. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основные задачи подготовки:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «спортивная борьба»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья,
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд, звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Этап высшего спортивного мастерства.

Продолжительность этапа - не устанавливается. Все цели и задачи направлены на достижение максимально высоких результатов и поддержание уровня наивысшей спортивной подготовленности.

Основные задачи подготовки:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья.

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

В зависимости от задач, стоящих перед этапом и годом подготовки, программный материал для учебно-тренировочных занятий распределяется с учетом соотношений видов спортивной подготовки и иных мероприятий (таблица 5 данной Программы).

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

При объединении в одну группу спортсменов, проходящих спортивную подготовку, разных по уровню готовности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

При формировании пар для схватки, должны быть учтены, наряду с

полом, весом и уровнем готовности, психологические особенности партнёров.

Индивидуальный объем, и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Содержание программы для этапа начальной подготовки

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки:

1. История возникновения вида спорта и его развитие: зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
2. 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.
3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом: понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
4. Закаливание организма: знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом: Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта: Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта: 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.
8. Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
9. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта: Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
10. Техника безопасности: Требования техники безопасности при занятиях спортивной борьбой.

Общая физическая подготовка.

Ходьба, бег, прыжки, метания, переползания.

Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса,

упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, упражнения со стулом.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне.

Плавание. Подвижные игры, эстафеты

Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка.

Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самоотраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

Техническая подготовка.

Приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием: переворот рычагом; переворот скручиванием захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку. 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 подбородка другого плеча.

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

Защита.

Контрприемы.

Способы сбивания противника на живот.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ:

Приемы борьбы в стойке:

Перевод рывком: перевод рывком за руку.

Переводы нырком: перевод нырком захватом шеи и туловища.

Переводы вращением (вертушка): перевод вращением захватом руки сверху.

Броски подворотом (бедро): бросок подворотом захватом руки через плечо; бросок подворотом захватом руки под плечо; бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи.

Броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки на шею и туловища.

Примерные комбинации приемов

1. Перевод рывком за руку:

а) перевод рывком за другую руку;

б) бросок через спину захватом руки через плечо;

- в) сбивание захватом туловища;
- г) сбивание захватом руки двумя руками.

2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:

- а) перевод рывком за руку;
- б) сбивание захватом руки двумя руками;
- в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;
- г) сбивание захватом туловища и руки.

Выполнение бросков, защиты, и контрприемов.

Содержание программы для учебно-тренировочного этапа до двух лет обучения.

Теоретическая подготовка на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
- История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
- Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
- Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
- Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Структура и содержание. Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
- Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
- Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
- Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
- Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при

- участии в спортивных соревнованиях.
- Техника безопасности: Требования техники безопасности при занятиях спортивной борьбой.
- Антидопинг.

Общая физическая подготовка.

Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц 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.

Техническая подготовка.

Приемы борьбы в партере:

Перевороты борьбы скручиванием: перевороты скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу; переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча.

Перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеч.

Перевороты перекатом: переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу.

Перевороты прогибом с ключом и захватом другой руки снизу; переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу.

Перевороты накатом: переворот накатом захватом туловища рукой.

Защита.

Контрприемы.

Комбинации приемов.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку:

Переворот рычагом; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи; переворот обратным захватом туловища; переворот захватом шеи и туловища снизу.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри:

Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот забеганием захватом шеи из-под и предплечья дальней руки изнутри; переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку; переворот обратным захватом туловища.

Переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу:

Переворот обратным захватом туловища; бросок прогибом обратным захватом туловища; переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку; переворот захватом рук сбоку.

Переворот накатом захватом туловища:

Переворот накатом захватом туловища в другую сторону; бросок прогибом захватом туловища сзади.

Приемы борьбы в стойке:

Переводы рывком: переводы рывком захватом одноименного запястья и туловища.

Переводы нырком: переводы нырком захватом туловища с дальней рукой; перевод вращением захватом руки снизу.

Броски подворотом: бросок подворотом захватом шеи с плечом; бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища.

Броски наклоном: бросок наклоном захватом туловища с рукой.

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

Сваливание сбиванием (сбивание): Сбивание захватом руки двумя руками; сбивание захватом туловища

Защита.

Контрпиемы.

Примерные комбинации приемов:

Перевод рывком за руку: сбивание захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом руки и туловища сбоку; сбивание захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища.

Перевод нырком захватом шеи и туловища: бросок подворотом захватом руки сверху и шеи; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Перевод вращением захватом руки сверху: сбивание захватом туловища; сбивание захватом туловища и рукой; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; перевод захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с рукой; бросок через спину захватом руки через плечо.

Участие в соревнованиях:

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

Инструкторская и судейская практика

Составление комплексов обще подготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию тренера.

Обучение пройденным обще подготовительным специально подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы.

Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

Содержание программы для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет обучения.

*Теоретическая подготовка на учебно-тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации):*

- Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление

культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

- История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
- Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
- Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
- Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Структура и содержание. Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
- Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
- Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
- Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
- Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
- Техника безопасности: Требования техники безопасности при занятиях спортивной борьбой.
- Антидопинг.

Общая физическая подготовка.

Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц 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.

Техническая подготовка.

Приемы борьбы в партере.

Перевороты скручиванием: переворот скручиванием захватом предплечья

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

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

Переворот перекатом: переворот перекатом обратным захватом туловища; переворот перекатом захватом туловища спереди; переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху.

Переворот прогибом: переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

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

Броски накатом: бросок накатом захватом туловища; бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

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.

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

Защита.

Контрприемы.

Приемы борьбы в стойке.

Переводы нырком: перевод нырком захватом туловища.

Перевод вращением (вертушка): перевод вращением захватом разноименной руки снизу.

Переводы выседом: перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо.

Броски подворотом (через спину): бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу; бросок подворотом запястья и другой руки снизу; бросок подворотом захватом руки на плечо; бросок подворотом

захватом рук сверху; бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху; бросок подворотом захватом руки снизу(сверху).

Броски наклоном: бросок наклоном захватом руки и туловища; бросок наклоном захватом туловища сбоку; бросок накорном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку.

Броски поворотом: бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри; бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри; бросок поворотом обратным захватом запястий; бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху.

Броски прогибом: бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом руки и туловища; бросок прогибом захватом рук сверху; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади); бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; бросок прогибом захватом туловища сзади; бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку.

Сваливание сбиванием (сбивания): сбивание захватом руки и туловища; сбивание захватом туловища с рукой; сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху); сбивание захватом руки на шее и туловища.

Сваливание скручиванием (скручивание): скручивание захватом шеи с плечом.

Защита.

Контрприемы.

Примерные комбинации приемов.

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

Бросок подворотом 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.

Участие в соревнованиях: в учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

Инструкторская и судейская практика. В процессе инструкторской и судейской практики обучающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведение подготовительной и заключительной частей тренировочного занятия; приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи- секундометриста, судьи- информатора (во время проведения показательных выступлений или соревнований в младших группах).

Привить навыки организаторских работ по подготовке и проведении соревнований в составе оргкомитета. Составление положения о соревнованиях. Оформление судейской документации. Изучения особенностей судейства соревнований по борьбе. Освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушения правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

Содержание программы для этапа совершенствования спортивного мастерства

Общая физическая подготовка.

Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц 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.

Техническая подготовка.

Приемы борьбы в партере.

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

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

Переворот перекатом: переворот перекатом обратным захватом туловища; переворот перекатом захватом туловища спереди; переворот перекатом

захватом шеи и туловища сверху.

Переворот прогибом: переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

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

Броски накатом: бросок накатом захватом туловища; бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

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.

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

Защита.

Контрприемы.

Приемы борьбы в стойке.

Переводы нырком: перевод нырком захватом туловища.

Перевод вращением (вертушка): перевод вращением захватом разноименной руки снизу.

Переводы выседом: перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо.

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

Броски наклоном: бросок наклоном захватом руки и туловища; бросок наклоном захватом туловища сбоку; бросок накорном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку.

Броски поворотом: бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри; бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри; бросок поворотом обратным захватом запястий; бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху.

Броски прогибом: бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом руки и туловища; бросок прогибом захватом рук сверху ;бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади); бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; бросок прогибом захватом

туловища сзади; бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку.

Сваливание сбиванием (сбивания): сбивание захватом руки и туловища; сбивание захватом туловища с рукой; сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху); сбивание захватом руки на шее и туловища.

Сваливание скручиванием (скручивание): скручивание захватом шеи с плечом.

Защита.

Контрприемы.

Примерные комбинации приемов.

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

Бросок подворотом 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.

Участие в соревнованиях: в учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

Инструкторская и судейская практика. В процессе инструкторской и судейской практики обучающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведение подготовительной и заключительной частей занятия; приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений или соревнований в младших группах).

Привить навыки организаторских работ по подготовке и проведении соревнований в составе оргкомитета. Составление положения о соревнованиях. Оформление судейской документации. Изучения особенностей судейства соревнований по греко-римской борьбе. Освоение критериев оценки

технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушения правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

Содержание программы для этапа высшего спортивного мастерства

Общая физическая подготовка.

Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц 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.

Техническая подготовка.

Приемы борьбы в партере.

Повышение эффективности «коронных» технико-тактических действий и расширение арсенала тактических подготовок и комбинаций с учетом индивидуальных особенностей и подготовленности возможных противников; совершенствование навыков участия в ответственных соревнованиях

Защита.

Контрприемы.

Приемы борьбы в стойке.

Переводы нырком: перевод нырком захватом туловища.

Перевод вращением (вертушка): перевод вращением захватом разноименной руки снизу.

Переводы выседом: перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо.

Бросок вращением: Бросок вращением захватом ноги

Защита:

а) упереться голенью между ног атакующего;

б) в момент нырка шагнуть вперед

Контрприем

а) Перевод зашагивая в противоположную повороту сторону;

б) накрывание выседом

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

Броски наклоном: бросок наклоном захватом руки и туловища; бросок наклоном захватом туловища сбоку; бросок накорном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку.

Броски поворотом: бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри; бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри; бросок поворотом обратным захватом запястий; бросок поворотом захватом

шеи с плечом сверху.

Броски прогибом: бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом руки и туловища; бросок прогибом захватом рук сверху ;бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади); бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; бросок прогибом захватом туловища сзади; бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку.

Сваливание сбиванием (сбивания): сбивание захватом руки и туловища; сбивание захватом туловища с рукой; сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху); сбивание захватом руки на шее и туловища.

Сваливание скручиванием (скручивание): скручивание захватом шеи с плечом.

Защита.

Контрпиемы.

Примерные комбинации приемов.

Бросок наклоном захватом ног, бросок наклоном захватом руки с задней подножкой, бросок наклоном захватом ближней руки и разноименной ноги с отхватом – Защита - упереться рукой в грудь (живот) отставить захваченную ногу назад; Контрпием - перевод рывком захватом туловища с подсечкой

Комбинации:

Комбинации

- Перевод захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить ноги атакующего – переворот скручиванием захватом разноименной руки, прижимая голову бедром.
- Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой – контрпием: бросок подворотом захватом запястья – бросок прогибом захватом туловища сзади.
- Бросок наклоном захватом руки с подножкой – защита: наклониться вперед, отставить ногу назад – бросок захватом руки, упираясь одноименной рукой в колено.
- Бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги изнутри – защита: присесть, отставляя свободную ногу назад – бросок поворотом назад захватом одноименной руки и разноименной ноги изнутри.
- Бросок подворотом захватом туловища (руки снизу) и шеи с подхватом изнутри – защита: приседая, шагнуть дальней ногой вперед – в сторону сваливание обиванием захватом дальней (ближней) ноги и туловища.
- Бросок прогибом захватом шеи сверху и разноименного бедра – защита: захватить руку на шее, отставляя ногу назад, разорвать захват – сваливание сбиванием захватом шеи сверху и одноименной ноги изнутри.
- Перевод рывком захватом одноименной руки – контрпием: перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – контрпием: бросок через спину захватом запястья с зацепом.
- Сваливание сбиванием захватом ног – контрпием: бросок прогибом обратным захватом туловища – контрпием: мельница назад захватом рук под плечи.

- Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой – защита: наклониться вперед, отставляя ногу назад, свободной рукой упереться в бок атакующего – сваливание сбиванием захватом руки с зацепом изнутри.
- Бросок подворотом захватом руки под плечо и одноименной ноги изнутри – контрприем: перевод в сторону захваченной ноги – контрприем: перевод нырком захватом ноги.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – защита: присесть, отставляя ногу назад – бросок подворотом захватом руки и шеи.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – защита: присесть, отклоняясь назад, упереться предплечьем захваченной руки в атакующего – бросок прогибом захватом туловища с рукой с подножкой.
- Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой –контрприем: бросок подворотом захватом руки черве плечо (передней подножкой, подхватом) – бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (нырок).
- Бросок наклоном захватом руки и туловища с задней подножкой – защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, сводной рукой упереться в бок или бедро – бросок вращением захвата руки сверху.
- Бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги изнутри –защита: приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом перевод нырком захватом ноги.
- Бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом изнутри - защита: отклоняясь назад, шагнуть дальней ногой вперед – сваливание сбиванием захватом руки и шеи и зацепом одноименной голени изнутри.
- Бросок прогибом захватом туловища с рукой – защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – бросок подворотом захватом плеча и шеи (в противоположную захваченной руке сторону).
- Бросок подворотом захватом рук с подхватом изнутри – защита: упереться рукой в бок, отклониться назад – бросок прогибом захватом рук снизу с подсадом
- Бросок вращением захватом руки сверху – защита: шагнуть вперед ближней ногой, захватить атакующего за плечо и отшагнуть дальней ногой вперед-в сторону, выполнить переворот рывком за руку.

Участие в соревнованиях:

Спортсмены групп высшего спортивного мастерства должны участвовать в течение года в 7-10 соревнованиях.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований с борцом не ниже кандидата в мастера спорта и мастера спорта.

Тренировочные сборы необходимо проводить:

- для обучающихся в группах совершенствования спортивного мастерства не менее 8-10 тренировочных сборов в год;
- для обучающихся в группах высшего спортивного мастерства 10-12 тренировочных сборов.

Тренировочные схватки различной продолжительности; 4-6 схваток в течение одного занятия в день борьбы с разными партнерами, с партнерами различными по весу, росту, силе, быстроте и т.д.; с различными заданиями; в

различных положениях (партере, стойке). Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований.

Инструкторская и судейская практика.

В процессе инструкторской и судейской практики обучающиеся должны совершенствоваться по методике обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения:

- совершенствование показа и выполнения различных физических упражнений;
- совершенствование проведения подготовительной и заключительной частей тренировочного занятия;
- совершенствование навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям;
- приобретение навыков проведения основной части занятия;
- обучение и совершенствование ведения записей технико-тактических действий.

Кроме того должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их отдельные части по заданию тренера. Должны уметь составлять планы тренировочных сборов.

В тренировочном процессе необходимо предусмотреть совершенствование и приобретение новых навыков:

- совершенствование судейских навыков в качестве бокового судьи, арбитра, судьи-секунданта, судьи-информатора;
- приобретение навыков руководителя ковра;
- совершенствование особенностей судейства соревнований по вольной борьбе;
- совершенствование определения оценки технических действий в схватке;
- совершенствование оценки пассивности;
- совершенствование определения поражения в схватке за нарушения правил;

- совершенствование оценки пассивности;
- совершенствование определения поражения в схватке за нарушения правил;
- приобретение навыков организационной работы по подготовке и проведению соревнований;
- обучение по составлению положения о соревнованиях;
- изучение особенностей судейства соревнований.

В процессе обучения обучающиеся должны овладеть навыками по оформлению судейской документации. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- график распределения судей на схватку;
- отчет главного судьи соревнований;
- таблица составления пар.

Теоретическая подготовка

Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего совершенствования спортивного мастерства.

1. Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта. 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.
2. Профилактика травматизма. Перетренированность/ Недотренированность. Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
3. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
4. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
5. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс. Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
6. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
7. Восстановительные средства и мероприятия в переходный период спортивной подготовки. Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витаминизация. Особенности применения восстановительных средств.
8. Техника безопасности: Требования техники безопасности при занятиях спортивной борьбой.
9. Тактическая подготовка. Методика обучения. Метод использования

слова.

10. Антидопинг.

Участия в соревнованиях

На каждом этапе спортивной подготовки Программой предъявляются требования к объему соревновательной деятельности в виде контрольных, отборочных и основных соревнований и состязания в соответствии с разделом 2.3 данной Программы (таблицей 4).

Психологическая подготовка.

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления на соревнованиях во многом зависит от рационального построения психологической подготовки. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе психологической подготовки воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта и соответствуют требованиям, предъявляемым к высокому знанию спортсмена, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них.

Психологическая подготовка обучающихся по Программе состоит из:

- общей психологической (круглогодичной) подготовки,
- психологической подготовки к соревнованиям,
- управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Тренеры-преподаватели должны воспитывать обучающихся в духе нравственных принципов, формировать такие качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию. Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок, смелость и самообладание при выполнении упражнений, связанных с риском, решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований, стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований. Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы. Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей

тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специализированным психическим функциям относятся: оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и выступлений конкурентов и др.); специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа); комплексные специализированные восприятия (чувство «ритма выполнения упражнения» и др.); простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

- информация спортсменам об особенностях развития их свойств личности и групповых особенностей команды;

- методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, суждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.;

- методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения;

- морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений;

- личный пример тренера-преподавателя и ведущих спортсменов;

- воспитательное воздействие коллектива;

- совместные общественные мероприятия группы и команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды, воздействие авторитетных людей, лидеров, коллективные обсуждения выполнения учебно-тренировочного плана, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований, организация целенаправленного воздействия литературы и искусства;

- постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок;

- создание жестких условий тренировочного режима;

- моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций с применением методов секундирования.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. Основное содержание психологической подготовки дзюдоистов состоит в следующем:

1. Воспитание моральных черт и качеств личности спортсмена.
2. Формирование спортивного коллектива и психологического климата команды.
3. Развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия, таких как «чувство дистанции», «чувство партнера», «чувство времени».
4. Развитие внимания, в частности, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.

5. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать боевую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия.
6. Развитие способностей управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самой схватки.
7. Развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучающихся, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям предполагает решение трех психолого-педагогических задач:

- формирование установки, адекватной возможностям спортсмена;
- обеспечение необходимого уровня психической напряженности (мобилизованности);
- создание необходимого уровня устойчивости.

Для решения этих задач в непосредственной подготовке могут применяться отдельно и в комплексе следующие приемы: идеомоторная тренировка, различные варианты аутогенной тренировки (например, саморегуляция дыхания), метод отвлечения, метод самоприказа, метод сосредоточения внимания, анализ неудачных попыток в соревнованиях, специальные формы разминки (например, «соревновательная разминка», выполнение упражнений в неблагоприятных условиях), проводится моделирование условий предстоящих соревнований, применяются приемы секундирования в ходе контрольных тренировок и др. Овладение данными приемами, применение их в определенной системе в процессе

непосредственной подготовки и закрепление в процессе тренировочных занятий являются важными психологическими задачами. Решение их во многом предопределяет надежность выступления спортсменов в ответственных соревнованиях.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяются и совершенствуются. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру-преподавателю, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий учебно-тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На этапе совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением обучающихся, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием

волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В предсоревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия:

- в вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций;

- в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов;

- в заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность дзюдоистов. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

Контрольные мероприятия. Инструкторская практика. Судейская практика. Медицинские, медико-биологические мероприятия. Восстановительные мероприятия.

Планы и содержание разделов контрольные мероприятия, инструкторская и судейская практика, медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные мероприятия по этапам подготовки освещены во втором и третьем разделе данной Программы.

Учебно-тематический план по каждому этапу спортивной подготовки составляется на основе годового учебно-тренировочного плана Программы (см.приложение №1), годового плана-графика распределения учебных часов по каждому году обучения (таблицы 14-19).



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО СШОР № 3
МО «Тахтамукайский район»
Р.К.Каде.
«10» 09 2016 г.

Годовой план-график распределения учебных часов ЭНП 1 года обучения
 (нагрузка 4,5 часа в неделю.)

№	Вид спортивной подготовки	Всего часов	Месяц учебного года (с 01.09. по 31.08.)											
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1	Общая физическая подготовка	140	11	11	12	12	12	12	12	12	11	11	12	12
2	Специальная физическая подготовка	47	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4
3	Участие в спортивных соревнованиях	0												
4	Техническая подготовка	14	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2
6	Инструкторская и судейская практика	0												
7	Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	1		1					1	1	1		
8	ИТОГО	234	19	20	20	20	19	19	19	19	20	20	20	19

Заместитель директора по УВР



 Ф.Ч.Джаримова.

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБУ ДО СШОР № 3
 МО «Тахтамукайский район»
 Р.К.Каде.
 _____ 2023 г.

**Годовой план-график распределения учебных часов ЭНП 2 года обучения
 (нагрузка 6 часов в неделю)**

№	Вид спортивной подготовки	Всего часов	Месяц учебного года (с 01.09. по 31.08.)											
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1	Общая физическая подготовка	181	15	15	15	15	15	15	16	15	15	15	15	15
2	Специальная физическая подготовка	56	5	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5
3	Участие в спортивных соревнованиях	0												
4	Техническая подготовка	19	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	44	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3
6	Инструкторская и судейская практика	0												
7	Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	ИТОГО	312	26	26	25	27	27	26	26	25	26	26	26	26

Заместитель директора по УВР _____

Ф.Ч.Джаримова.

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБУ ДО СШОР № 3
 МО «Тахтамукайский район»
 Р.К.Каде.
 _____ 20 23 г.



**Годовой план-график распределения учебных часов ЭНП 3-4 года обучения
 (нагрузка 8 часов в неделю)**

№	Вид спортивной подготовки	Всего часов	Месяц учебного года (с 01.09. по 31.08.)											
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1	Общая физическая подготовка	152	15	15	15	16	15	15	13	14	12	10	4	8
2	Специальная физическая подготовка	78	7	7	7	7	6	7	7	8	7	6	4	5
3	Участие в спортивных соревнованиях	13	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	-	1
4	Техническая подготовка	27	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	-	2
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	117	10	10	10	10	9	10	10	10	11	11	6	10
6	Инструкторская и судейская практика	5	-	-	-	1	-	1	1	1	-	-	-	1
7	Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8	ИТОГО	416	37	38	39	39	35	39	36	40	35	33	16	29

Заместитель директора по УВР



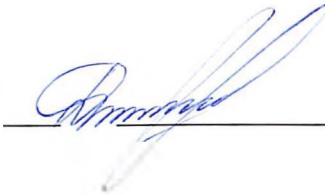
Ф.Ч.Джаримова.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО СШОР № 3
МО «Тахтамукайский район»
Р.К.Каде.
« 20 » 20 23 г.



Годовой план-график распределения учебных часов УТЭ 1 года обучения
(нагрузка 10 часов в неделю)

№	Вид спортивной подготовки	Всего часов	Месяц учебного года (с 01.09. по 31.08.)											
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1	Общая физическая подготовка	239	20	20	20	20	19	20	20	20	20	20	20	20
2	Специальная физическая подготовка	88	7	7	8	7	8	8	7	7	7	8	7	7
3	Участие в спортивных соревнованиях	10	1		1	1	1	1	1	1	1		1	1
4	Техническая подготовка	57	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	94	8	8	8	8	8	7	8	8	7	8	8	8
6	Инструкторская и судейская практика	10	1	1		1	1	1		1	1	1	1	1
7	Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	22	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2
8	ИТОГО	520	44	43	43	43	44	43	43	43	43	43	44	44

Заместитель директора по УВР  Ф.Ч.Джаримова.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО СПОР № 3

МО «Таштамукайский район»

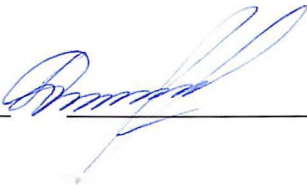
Р.К.Каде.

«20» 03 г.

Годовой план-график распределения учебных часов УТЭ 2-3 года обучения
 (нагрузка 12 часов в неделю)

№	Вид спортивной подготовки	Всего часов	Месяц учебного года (с 01.09. по 31.08.)											
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1	Общая физическая подготовка	225	19	19	19	19	19	18	19	19	19	19	18	18
2	Специальная физическая подготовка	119	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
3	Участие в спортивных соревнованиях	25	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2
4	Техническая подготовка	100	9	8	9	8	8	9	8	8	8	9	8	8
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	106	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	9	9
6	Инструкторская и судейская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	37	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3
8	ИТОГО	624	52	52	52	52	52	53	52	52	52	52	52	51

Заместитель директора по УВР



Ф.Ч.Джаримова.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО СШОР
«Тахтамукайский район»
Р.К.К.
« 19 » 2019 г.

Годовой план-график распределения учебных часов УТЭ 4-5 года обучения
(нагрузка 14 часов в неделю)

№	Вид спортивной подготовки	Всего часов	Месяц учебного года (с 01.09. по 31.08.)											
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1	Общая физическая подготовка	245	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	14	21
2	Специальная физическая подготовка	139	12	12	12	12	11	12	12	12	12	12	7	12
3	Участие в спортивных соревнованиях	35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
4	Техническая подготовка	120	9	11	11	11	9	11	11	11	10	9	8	9
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	126	9	11	11	12	9	11	12	12	12	10	8	9
6	Инструкторская и судейская практика	16	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1
7	Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	47	3	4	4	4	3	4	5	5	4	4	4	3
8	ИТОГО	728	58	63	63	65	57	63	66	66	65	60	44	58

Заместитель директора по УВР

[Handwritten signature]

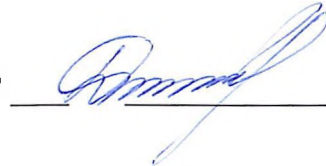
Ф.Ч.Джаримова.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО СНОР № 3
МО «Таштамукайский район»
Р.К.Каде.
« 23 » 2023 г.



Годовой план-график распределения учебных часов этап ССМ
(нагрузка 20 часов в неделю)

№	Вид спортивной подготовки	Всего часов	Месяц учебного года (с 01.09. по 31.08.)											
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1	Общая физическая подготовка	281	24	24	23	24	24	23	23	23	23	23	23	24
2	Специальная физическая подготовка	218	18	18	19	18	18	18	18	19	18	18	18	18
3	Участие в спортивных соревнованиях	62	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	6
4	Техническая подготовка	125	10	11	11	10	10	11	11	10	10	11	10	10
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	260	22	22	21	21	22	21	22	22	22	22	22	21
6	Инструкторская и судейская практика	31	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3
7	Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	63	5	5	5	5	5	6	5	5	6	5	6	5
8	ИТОГО	1040	86	87	87	87	86	87	86	87	86	87	87	87

Заместитель директора по УВР  Ф.Ч.Джаримова.

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБУ ДО СШОР № 3
 МО «Гахтамукайский район»
 Р.К.Каде.
 «13» 2013 г.



Годовой план-график распределения учебных часов этап ВСМ
(нагрузка 24 часа в неделю)

№	Вид спортивной подготовки	Всего часов	Месяц учебного года (с 01.09. по 31.08.)											
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1	Общая физическая подготовка	237	20	20	19	19	20	19	20	20	20	20	20	20
2	Специальная физическая подготовка	300	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
3	Участие в спортивных соревнованиях	87	7	7	7	8	8	7	7	7	8	7	7	7
4	Техническая подготовка	162	13	14	14	13	13	14	14	13	13	14	13	14
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	349	30	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
6	Инструкторская и судейская практика	37	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
7	Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	76	6	6	7	7	6	7	6	6	6	6	7	6
8	ИТОГО	1248	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104

Заместитель директора по УВР Ф.Ч.Джаримова.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта спортивная борьба, по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

МБУ ДО СШОР №3 МО «Тахтамукайский район» реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, обеспечивает соблюдение требований к материально-техническим и кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической

культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки в соответствии с ФССП
- обеспечение спортивной экипировкой в соответствии с ФССП обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми 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 информационная	штук	1
7.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Мат гимнастический	штук	18
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12

18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12

Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап НП		УТ этап		Этап ССМ		Этап ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Борцовки (обувь)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	-	2	-
2	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
3	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
4	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
6	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Наколенники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Трико борцовское	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность МБУ ДО СШОР № 3 педагогическими, руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных

- спортивной борьбы. – Минск: Полымя, 1985. – 144 с.
9. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по борьбе. – Красноярск: Изд-во КПКУ, 1995. – 213 с.
10. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Система подготовки борцов международного класса. – Красноярск, 1996. – 102 с.
11. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. – Красноярск: ИПК «Платина», 1998. – 236 с.
- Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Метод. рекомендации. – М., 2000. – 32 с.
12. Международные правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе. – М.: ФСБР, 1997. – 55 с.
13. Невретдинов Ш. Т., Подливаев Б. А., Шахмурадов Ю. А. Основные направления технико-тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. – М.: ФОН, 1997. – 59 с.
14. Пархоменко А. А., Подливаев Б. А., Шиян В. В. Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод. письмо. – М.: ВДФСО Профсоюзов, 1987. – 7 с.
15. Пилюян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: ФИС, 1984. – 104 с.
16. Пилюян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учеб. пособие. – Малаховка, 1999. – 99 с.
17. Подливаев Б. А., Суколов Н. И. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе: Метод. пособие. – М.: ФОН, 1997. – 39 с.
18. Полиевский С. А., Подливаев Б. А., Григорьева О. В. Регулирование массы тела в единоборствах и биологически активные добавки (БАД): Метод. пособие. – М.: Принт-Центр, 2002. – 56 с.
19. Преображенский С. А. Борьба – занятие мужское. – М.: ФиС, 1978. – 176 с.
20. Преображенский С. А. Вольная борьба. – М.: ФиС, 1979. – 127 с.
21. Савенков Г. И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб. пособие для преп. ИФК. – М., 2001. – 114 с.
22. Спортивная борьба: Учебное пособие для тренеров / Под общ. ред. А. Н. Ленца. – М.: ФиС, 1964. – 495 с.
23. Станков А. К., Климин В. П., Письменский И. А. Индивидуализация подготовки борцов. – М.: ФИС, 1984. – 241 с.
1. Тотоонти И. Х. Всё о вольной борьбе (1904-1996). – Владикавказ: Проект-Пресс, 1997. – 256 с.
24. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М.: ФИС, 1984. – 144 с.
25. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. – В 4-х кн. – М.: Советский спорт, 1997.
26. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе / Под ред. Р. А. Пилюяна. – Малаховка, 1993. – 82 с.

- 27.Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. – М.: Высшая школа 1997 –189 с.
- 28.Шепилов А. А., Климин В.П. Выносливость борцов. – М.: ФИС 1979. – 142 с.
- 29.Шиян В. В. Совершенствование специальной выносливости борцов. – М.: ФОН, 1997. – 166 с.
- 30.Юшков О. П., Мишуков А. В., Джгамадзе Р. Г. Спортивная борьба: Книга для тренеров. – М., 1977. – 83 с.
- 31.Юшков О. П., Шпапов В. И. Спортивная борьба – М.: МГИУ 200 – 92 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство образования и наука РФ (<http://минобрнауки.рф>)
3. Федерация спортивной борьбы России (<http://www.wrestrus.ru>)
4. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
5. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
6. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
7. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>)
8. Информационно-правовой портал ГАРАНТ(<http://www.garant.ru>)

Приложение № 1

к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

Годовой учебно-тренировочный план

по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта
«спортивная (вольная) борьба»

№	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
		Этап НП				Этап УТ(СС)				Этап ССМ		Этап ВСМ	
		до года		св. года		до 3 лет		св. 3 лет					
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	Общая физическая подготовка	140	60	181	58	239	46	225	36	281	27	237	19
2	Специальная физическая подготовка	47	20	56	18	88	17	119	19	218	21	300	24
3	Участие в спортивных соревнованиях	0		0		10	2	25	4	62	6	87	7
4	Техническая подготовка	14	6	19	6	57	11	100	16	125	12	162	13
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	12	44	14	94	18	106	17	260	25	349	28
6	Инструкторская и судейская практика	0		0		10	2	12	2	31	3	37	3
7	Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	2	12	4	21	4	37	6	62	6	75	6
	Итого	234	100	312	100	520	100	624	100	1040	100	1248	100
Недельная нагрузка (в астрономических часах)													
		4,5		6		10		12		20		24	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в часах)													
		2		2		3		3		4		4	
Наполняемость группы (человек)													
		10		10		8		8		4		2	

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «спортивная борьба»

Календарный план воспитательной работы по дополнительной
образовательной программе спортивной подготовки по виду
спорта «спортивная борьба»

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

1.3.	Встречи с Интересными людьми, профессии в спортивной школе	Беседы, встречи: - формирование представлений о труде как социальном явлении, обеспечивающем потребности человека через расширение круга знаний о профессиях в родном посёлке , понимание того, что труд является обязательным, социально значимым компонентом в жизни взрослого человека.	В течение года
------	--	---	----------------

2.	Здоровье сбережение		
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), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках.	В течение года
3.3.	«Мой посёлок и я»	Обогащение знаний: об истории развития нашей республики, посёлка; о почётных гражданах и их след в истории развития нашей страны. об исторических памятниках; воспитание нравственно-патриотических чувств, любви к родному краю, уважение к его истории, бережное отношение к	В течение года

		природе.	
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.	Работа с родителями		
5.1.	Семейные спортивные праздники «Мама, папа, я- спортивная семья»	- формирование позитивных взглядов, направленных на сплочение отношений между родителями и детьми	В течение года
	Ценности традиционной семьи	- беседы/дискуссии: - связь поколений семьи, семейный уклад, семейные традиции обучающихся; - создание ситуаций проявления заботы	В течение года
6.	Безопасность жизнедеятельности		
6.1.	Безопасность жизнедеятельности	- инструктажи по правилам поведения на занятиях, соревнованиях, массовых мероприятиях; - беседы о безопасном поведении в общественных местах, на дорогах, водных объектах; - беседы об информационной безопасности.	В течение года
6.2.	Культура организации Рабочего места, внешнего вида. Бережное отношение оборудованию и оснащению учебного процесса	Приучение обучающихся к культурной организации рабочего места, внешнего вида, бережному отношению к оборудованию и оснащению учебного процесса	В течение года

Приложение № 3

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Онлайн обучение на платформе «Портал онлайн-образования РУСАДА»	1 раз в год январь	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Пример сценария веселые старты «Честная игра» на сайте РУСАДА https://rusada.ru/education/for-children/vesyelye-starty.php
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство смеждународным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Задача - научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания. Использование ресурсов http://list.rusada.ru (тренер-преподаватель называет 2-3 препарата).
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Участие в викторине с представителями других видов спорта
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Использование ресурсов РУСАДА https://rusada.ru/education/materials/ Формат собрания возможен очные либо

			онлайн с показом презентации.
	Семинар для тренеров-преподавателей и персонала	1 раз в год	Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на платформе «Портал онлайн- образования РУСАДА»	1 раз в год январь	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Пример сценария веселые старты «Честная игра» на сайте РУСАДА https://rusada.ru/education/for-children/vesyelye-starty.php
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Участие в викторине с представителями других видов спорта
	Теоретические занятия «День чистого спорта»	1 раз в год апрель	Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Использование ресурсов РУСАДА https://rusada.ru/education/materials/ Формат собрания возможен очные либо онлайн с показом презентации.
	Семинар для тренеров-преподавателей и персонала	1 раз в год	Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного	обучение на платформе «Портал онлайн- образования РУСАДА»	раз в год январь	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	Онлайн Семинары «Виды нарушений антидопинговых	1- 2 раза в год	Проводится ответственным за Антидопинговое обеспечение в регионе

спорте		.		культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта	1	2	декабрь/март, июнь	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом: 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	2	2	декабрь, август	Закаливание организма: знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом
Самоконтроль в процессе занятий	2	2	октябрь, апрель	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом: 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	12	24	все месяца	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта: Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства	2	2	декабрь, июль	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта: 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	1	2	январь/ январь, апрель	Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	1	1	февраль	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Техника безопасности	3	3	ноябрь, май, июль	Техника безопасности: Требования техники безопасности при занятиях спортивной борьбой
Психологическая подготовка	2	4	май,июнь/ноярь январь, май, июнь	Формирование и развитие универсальных свойств личности и психических качеств
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	до 3 лет	свыше 3 лет		
Всего на этапе УТ до трех обучения/ свыше трех лет обучения:	94	106		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	1	1	сентябрь	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

История возникновения олимпийского движения.	1	1	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Физиологические основы физической культуры.	3	4	октябрь, март, июнь/ октябрь, февраль, март, июнь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Правила вида спорта.	4	4	сентябрь , ноябрь, декабрь, август	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Теоретические основы технико-тактической подготовки.	36	46	все месяца	Основы техники вида спорта. Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Учет соревновательной деятельности.	12	12	все месяца	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Структура и содержание. Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Режим дня и питание обучающихся.	4	4	декабрь, ноябрь, апрель, июль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду	12	7	все месяца/ сентябрь,	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к

спорта.			ноябрь, ноябрь, март, май, июнь, июль	эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Техника безопасности	3	3	февраль, апрель, август	Требования техники безопасности при занятиях спортивной борьбой.
Психологическая подготовка.	6	12	ноябрь, январь, март, май, июнь, июль/все месяца	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Антидопинг	12	12	все месяца	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания. Спортсмены получают знание по антидопинговым мероприятиям проводимых всемирной антидопинговой организацией.
Этап совершенствования спортивного мастерства/ этап высшего спортивного мастерства				
	ССМ	ВСМ		
Всего на этапе ССМ/ВСМ	260	349		
Олимпийское движение.	2	2	сентябрь, апрель	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта. 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	5	12	октябрь, январь, март, май, июль/ все	Профилактика травматизма. Перетренированность/ Недотренированность. Понятие травматизма. Синдром

			месяца	«перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности	24	34	все месяца	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. 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.	12	12	все месяца	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Тактическая подготовка	96	156	все месяца	Тактическая подготовка. Методика обучения. Метод использования слова.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	12	12	все месяца	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. 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	24	24	все месяца	Восстановительные средства и мероприятия в переходный период спортивной подготовки. Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное

				чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Техника безопасности	12	12	все месяца	Техника безопасности: Требования техники безопасности при занятиях спортивной борьбой.
Психологическая подготовка	49	49	все месяца	Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Антидопинг	24	36	все месяца	Спортсмены получают знание по антидопинговым мероприятиям проводимых всемирной антидопинговой организацией.