

**Управление образования, молодежной политики и спорта
Администрации Амурского муниципального района
Хабаровского края**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа г. Амурска
Амурского муниципального района Хабаровского края**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШ г. Амурска

В.В. Колганов



«15» декабря 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»**

Возраст обучающихся – с 7 лет

Срок реализации – НП – 3-4 года, УТ – 5 лет

Программу разработали:

Тренер-преподаватель:

Гуль А.О.

Методист:

Китова Е.В.

**Амурска
2025 г.**

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (далее – Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1091¹ (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Спортивная борьба	0260001611Я

вольная борьба - весовая категория 33 кг	026	002	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 36 кг	026	003	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 38 кг	026	006	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 39 кг	026	004	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 40 кг	026	007	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 41 кг	026	005	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 42 кг	026	008	1	8	1	1	Н
вольная борьба - весовая категория 43 кг	026	009	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 44 кг	026	010	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 45 кг	026	026	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 46 кг	026	011	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 48 кг	026	012	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 49 кг	026	013	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 50 кг	026	014	1	6	1	1	Б
вольная борьба - весовая категория 51 кг	026	015	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 52 кг	026	016	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 53 кг	026	017	1	6	1	1	Б
вольная борьба - весовая категория 54 кг	026	018	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 55 кг	026	019	1	8	1	1	С
вольная борьба - весовая категория 56 кг	026	020	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 57 кг	026	021	1	6	1	1	Я
вольная борьба - весовая категория 58 кг	026	022	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 59 кг	026	023	1	8	1	1	Б
вольная борьба - весовая категория 60 кг	026	024	1	8	1	1	Ю

вольная борьба - весовая категория 61 кг	026	159	1	8	1	1	Ф
вольная борьба - весовая категория 62 кг	026	025	1	6	1	1	С
вольная борьба - весовая категория 65 кг	026	027	1	6	1	1	Я
вольная борьба - весовая категория 66 кг	026	028	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 68 кг	026	001	1	6	1	1	С
вольная борьба - весовая категория 69 кг	026	030	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 70 кг	026	031	1	8	1	1	Ф
вольная борьба - весовая категория 71 кг	026	214	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 72 кг	026	032	1	8	1	1	Б
вольная борьба - весовая категория 73 кг	026	033	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 74 кг	026	034	1	6	1	1	А
вольная борьба - весовая категория 75 кг	026	160	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 76 кг	026	035	1	6	1	1	Б
вольная борьба - весовая категория 79 кг	026	029	1	8	1	1	А
вольная борьба - весовая категория 80 кг	026	036	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 85 кг	026	037	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 86 кг	026	161	1	6	1	1	А
вольная борьба - весовая категория 92 кг	026	038	1	8	1	1	А
вольная борьба - весовая категория 97 кг	026	162	1	6	1	1	А
вольная борьба - весовая категория 100 кг	026	039	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 110 кг	026	040	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 125 кг	026	163	1	6	1	1	А
вольная борьба - абсолютная категория	026	041	1	8	1	1	Л
вольная борьба - командные соревнования	026	042	1	8	1	1	Л
греко-римская борьба - весовая категория 32 кг	026	043	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 35 кг	026	044	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 38 кг	026	045	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 41 кг	026	047	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 42 кг	026	046	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 44 кг	026	048	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 45 кг	026	049	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 48 кг	026	050	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 51 кг	026	051	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 52 кг	026	053	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 55 кг	026	052	1	8	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 57 кг	026	057	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 60 кг	026	055	1	6	1	1	А

греко-римская борьба - весовая категория 62 кг	026	058	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 63 кг	026	056	1	8	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 65 кг	026	059	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 67 кг	026	060	1	6	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 68 кг	026	061	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 71 кг	026	164	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 72 кг	026	167	1	8	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 75 кг	026	165	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 77 кг	026	066	1	6	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 80 кг	026	166	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 82 кг	026	054	1	8	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 84 кг	026	062	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 85 кг	026	063	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 87 кг	026	215	1	6	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 92 кг	026	216	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 96 кг	026	064	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 97 кг	026	217	1	6	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 100 кг	026	065	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 110 кг	026	218	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 120 кг	026	219	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 130 кг	026	168	1	6	1	1	А

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования спортивной школой г. Амурска Амурского муниципального района Хабаровского края (далее Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «спортивная борьба», утвержденной приказом Минспорта России №826 от 20.11.2023 г., а так же следующих нормативных правовых актов:

- ❖ Федеральный закон №127-ФЗ «О внесение изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- ❖ Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);
- ❖ Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- ❖ Приказом Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);
- ❖ Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 « Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным

образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

❖ Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания первой медицинской помощи, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинских осмотров 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 мероприятий» (с изменениями и дополнениями);

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

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

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки (далее НП);
2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее УТ);

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;

❖ отбор одаренных детей;

❖ создание условий для физического воспитания и физического развития обучающихся;

❖ формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе по спортивной борьбе;

❖ подготовка одаренных обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

❖ организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Спортивная подготовка - учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях (п. 15.1 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Спортивная борьба представляет собой один из древнейших видов единоборств, глубоко укоренившийся в истории человечества и по праву занимающий своё место в программе Олимпийских игр. Это дисциплина, где атлеты демонстрируют не только выдающиеся физические качества, такие как сила, выносливость, ловкость и скорость, но и проявляют высочайший уровень тактического мышления, психологической устойчивости и самоконтроля.

Основные черты спортивной борьбы:

- Единоборство: Состязание один на один, где цель — достичь превосходства над соперником.
- Техническая сложность: Огромное разнообразие приемов, включая захваты, броски, переводы, удержания и болевые воздействия (в зависимости от стиля).
- Физическая нагрузка: Требует комплексной подготовки, развивающей все основные физические качества.
- Психологическая устойчивость: Борьба является стрессовой ситуацией, требующей концентрации, воли к победе и умения справляться с давлением.
- Международное признание: Является глобальным видом спорта, регулируемым международными федерациями (например, UWW - Объединенный мир борьбы) и входящим в программу Олимпийских игр.
- Разнообразие стилей: Включает в себя олимпийские стили (вольная и греко-римская борьба), а также множество других неолимпийских дисциплин.

Спортивная борьба не только формирует сильное тело, но и воспитывает характер, учит уважению к сопернику, дисциплине и ответственности.

Вольная борьба (Freestyle Wrestling) – это один из двух основных олимпийских стилей спортивной борьбы, характеризующийся высокой динамичностью, разнообразием технических действий и акцентом на полную свободу использования всего тела спортсмена в процессе поединка.

Ключевые Особенности Вольной Борьбы:

1. Разрешенные захваты и действия:

- Полное использование тела: В вольной борьбе разрешены захваты любых частей тела – как выше, так и ниже пояса. Это означает, что борцы могут активно использовать ноги для захватов, подсечек, переворотов и для выполнения бросков.
- Динамика в стойке и партнере: Борьба ведется как в стойке (применяются броски, переводы), так и в партнере (на ковре), где также разрешены разнообразные технические действия, часто связанные с контролем ног соперника.

2. Технический арсенал:

- Проходы в ноги: Одно из самых распространенных и эффективных атакующих действий. Борцы могут стремительно сокращать дистанцию и захватывать ноги соперника для последующего перевода в партер или выполнения броска.

- Подсечки и зацепы: Активно используются для выведения соперника из равновесия.

- Броски: Широкий спектр бросков, включая те, что выполняются с использованием ног (например, "набрасывание" через спину, броски с отхватом ног).

- Переводы в партер: Частое и важное действие, позволяющее занять доминирующую позицию.

- Контроль в партере: Борцы могут использовать ноги для удержания, контроля и проведения накатов или других атакующих действий.

3. Физическая подготовка:

- Скорость и взрывная сила: Необходимы для быстрых проходов в ноги, резких смен направлений и выполнения мощных бросков.

- Выносливость: Поединки могут быть длительными и интенсивными, требующими поддержания высокого темпа.

- Ловкость и координация: Важны для выполнения сложных технических элементов, уклонения от атак и поддержания равновесия.

- Сила: Необходима для силового контроля, удержания и выполнения бросков.

4. Тактика и стратегия:

- Быстрые атаки: Часто успех достигается за счет внезапности и скорости.

- Контроль дистанции: Борцы должны уметь управлять расстоянием до соперника, чтобы успешно атаковать или защищаться.

- Использование ошибок соперника: Опытные борцы умело используют малейшие погрешности противника для проведения контратаки.

- Приспособляемость: Способность быстро менять тактику в зависимости от стиля и действий соперника.

5. Отличие от Греко-Римской Борьбы:

- Основное отличие заключается в разрешении захватов за ноги. В греко-римской борьбе это строго запрещено, что делает вольную борьбу более динамичной и менее ограниченной в плане используемых технических приемов.

В целом, вольная борьба – это зрелищный, быстрый и технически разнообразный вид спорта, требующий от атлетов универсальной физической и ментальной подготовки. Её открытость в плане технических приемов делает поединки непредсказуемыми и захватывающими для зрителей.

Греко-римская борьба (Greco-Roman Wrestling) – это один из двух олимпийских стилей спортивной борьбы, отличающийся строгими правилами, которые ограничивают технические действия, фокусируя их исключительно на верхней части тела. Этот стиль считается более "классическим" и техничным, делая акцент на силе корпуса, точности бросков и стратегическом контроле.

Ключевые Особенности Греко-Римской Борьбы:

1. Строгие правила и ограничения:

- Запрет на захваты ниже пояса: Самое фундаментальное правило греко-римской борьбы – категорически запрещены любые захваты, подсечки, зацепы или блокирование ног соперника.
- Разрешенные захваты: Борьба ведется только за тулowiще, руки и голову соперника.
- Использование ног: Ноги могут использоваться только для опоры на ковре, постановки на мост или для стабилизации собственного положения. Любое атакующее или оборонительное действие ногами (кроме опоры) запрещено.

2. Технический арсенал:

- Броски с использованием корпуса: Акцент делается на бросках, выполняемых за счет силы рук, спины, плеч и корпуса. Это могут быть различные "вертушки", "мельницы", броски с прогибом, броски через спину, но без применения ног.
- Контроль и удержания: Борцы стремятся занять доминирующую позицию, контролируя верхнюю часть тела соперника.
- Работа в партере: При переводе в партер (если он происходит не по вине одного из борцов), борьба продолжается с акцентом на скручивания, накаты и удержания верхней части тела.
- "Мост" и защита: Ввиду невозможности использовать ноги для защиты, борцы часто используют "мост" (опора на лопатки и ноги) для избежания тушев.

3. Физическая подготовка:

- Сила корпуса: Огромное значение имеет сила мышц спины, плечевого пояса, рук и пресса, которая используется для выполнения бросков и удержаний.
- Выносливость: Поединки, несмотря на ограничения, требуют высокой общей выносливости, так как силовое напряжение постоянно.
- Гибкость: Особенно важна для выполнения бросков с большой амплитудой и удержаний.
- Координация и баланс: Необходимы для выполнения сложных технических элементов без использования ног.

4. Тактика и стратегия:

- Контроль и доминирование: Борцы стремятся захватить инициативу, контролировать соперника и искать возможность для проведения броска.
- Выжидание момента: Из-за ограничений, тактика часто включает в себя терпение и выжидающие ошибки соперника или подходящего момента для атаки.
- "Захват" и "Срыв": Частое использование приемов, направленных на захват определенных частей тела и последующий бросок или перевод.
- Силовое противостояние: Борьба часто напоминает силовое противостояние, где важна способность выдерживать давление и использовать свою силу.

5. Отличие от Вольной Борьбы:

- Главное отличие – полный запрет на работу с ногами соперника. Это делает греко-римскую борьбу более "чистой" с точки зрения техники бросков верхней части тела и исключает такие элементы, как проходы в ноги.

Греко-римская борьба – это стиль, который требует исключительного технического мастерства, физической силы верхней части тела и высокого уровня тактической подготовки. Он демонстрирует красоту и эффективность приемов, выполняемых без опоры на ноги, что делает его уникальным и зрелищным видом спорта.

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп
Начальной подготовки	3-4	7	15-25
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10-20

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

❖ возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

❖ объемов недельной тренировочной нагрузки;

❖ выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

❖ спортивных результатов;

❖ возраста обучающегося (*пп.4.1 Приказа №634*);

❖ наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «бокс» (*п. 36 и п. 42 Приказа №1144н*).

2) возможен перевод обучающихся из других организаций (*пп 4.2. Приказа №634*);

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 1 (*пп 4.3. Приказа №634*).

2.2. Объем Программы

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	6	8	12-16	18
Общее количество часов в год	312	416	624-832	936

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (*п. 46 Приказа №999*).

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

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в академических часах и не должна превышать:

- ❖ на этапе начальной подготовки — двух часов;
- ❖ на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех 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 (*пп. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта*).

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21:00 (*п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20*).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) учебно-тренировочные группы объединяются (при необходимости) на временной основе для проведения учебно-тренировочных занятий в связи выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (*пп. 3.7. Приказа № 634*);

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

❖ не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

❖ не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

❖ обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (*пп. 3.8 Приказ № 634*).

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям (*п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ*).

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) (*п. 39 Приказа № 999*).

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

Таблица 3

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям

1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (*пн. 3.5 Приказа № 634*).

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту) (*п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ*).

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;
- ❖ наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- ❖ соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. (*п. 4 главы III ФССП по виду спорта*).

Обучающиеся направляются 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, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (*п. 5 главы III ФССП по виду спорта*).

Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

Виды спортивных	Этапы и годы спортивной подготовки
-----------------	------------------------------------

соревнований, игр	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	-	2	3	4
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	1	1

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании (*п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ*).

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях (*пп. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта*).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации (*пп. 3.4 Приказа № 634*).

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (*пп. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта*).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям,

распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Таблица 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-62	45-54	36-42
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-20	16-23	18-25
3.	Спортивные соревнования (%)	-	-	2-4	3-5
4.	Техническая подготовка (%)	5-6	6-8	10-14	15-19
5.	Тактическая теоретическая психологическая (%)	10-14	13-19	17-26	17-26
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6	4-6	6-8
Общее количество часов в год		312	416	624-832	936

Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом пункта 15 ФССП.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации (указывается при включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки) (пп. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся (пп. 3.1 Приказа № 634);

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из академического часа (45 минут);

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

❖ перспективное - позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

❖ ежегодное - позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

❖ ежеквартальное - позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

❖ ежемесячное - составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия (п. 3.3 Приказа № 634).

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- ❖ личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- ❖ высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- ❖ атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- ❖ дружный коллектив;
- ❖ система морального стимулирования;
- ❖ наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- ❖ торжественный прием вновь поступивших в школу;

- ❖ проводы выпускников;
- ❖ просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- ❖ регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- ❖ проведение тематических праздников;
- ❖ встречи со знаменитыми спортсменами;
- ❖ экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- ❖ тематические диспуты и беседы;
- ❖ трудовые сборы и субботники;
- ❖ оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на ковре и вне его. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в спортивной борьбе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время поединков, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Таблица 6

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

		<ul style="list-style-type: none"> - 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; 	
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов 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)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; 	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; 	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ).

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

- ❖ проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ❖ ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

❖ ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен

быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назнач.	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие	1 раз в год	Обучающимся даются

	«Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»		углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назнач.	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «спортивная борьба» (*п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ*).

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе (*п. 41 Приказа №999*).

Программа имеет целью подготовить не только борцов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила спортивной борьбы, правила поведения на ковре и вне его, а также начинающих судей. Данный раздел программы спортивной подготовки представляет собой список тем, позволяющих ознакомить обучающихся:

- ❖ с основами организации и проведения тренировочных занятий;
- ❖ с основами организации и проведения официальных соревнований по спортивной борьбе;
- ❖ особенностями работы педагогов и тренеров по спортивной борьбе;
- ❖ особенностями работы судей по спортивной борьбе.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- ❖ Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
 - ❖ Составить конспект и провести разминку в группе.
 - ❖ Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений у товарища по группе.
 - ❖ Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
 - ❖ Составить конспект занятия и провести занятие с группой.
 - ❖ Провести подготовку своей группы к соревнованиям.
 - ❖ Руководить командой на соревнованиях.
- Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:
- ❖ Составить положение о проведении первенства школы по спортивной борьбе.
 - ❖ Вести протокол поединка.
 - ❖ Участвовать в судействе учебных поединков совместно с тренером.
 - ❖ Провести судейство учебных поединков на ковре (самостоятельно).
 - ❖ Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи на ковре и в составе секретариата.
 - ❖ Судить поединки в качестве судьи на ковре.

Таблица 9

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

Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
----------------------	----------------	--

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) (п. 42 Приказа № 999).

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам и годам спортивной подготовки.

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в год

Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
Применение медико-биологических средств	В течение года
Применение педагогических средств	В течение года
Применение психологических средств	В течение года
Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля (*п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ*).

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

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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» СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает:

- ❖ предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);
- ❖ этапные и текущие медицинские обследования;
- ❖ врачебно-педагогические наблюдения (*п. 8 Приказа № 1144н*).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России (*п. 36 Приказа № 1144-н*).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям, начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации), является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях (*п. 42 Приказа № 1144н*).

3. Система контроля

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

1) На этапе начальной подготовки:

- ❖ изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- ❖ повысить уровень физической подготовленности;
- ❖ овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»;
- ❖ получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ❖ соблюдать антидопинговые правила;
- ❖ принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ❖ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- ❖ получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

- ❖ повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ❖ изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная борьба»

и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- ❖ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- ❖ изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- ❖ овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;
- ❖ изучить антидопинговые правила;
- ❖ соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ❖ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

❖ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;

❖ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;

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

обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы со спортсменами-самбистами на всех этапах многолетней подготовки.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- ❖ текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- ❖ оценки результатов выступления в соревнованиях и индивидуальных показателей;
- ❖ выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

В группы начальной подготовки детей принимают с 7-летнего возраста. Зачислять в эти группы можно и более старших детей, которые хотят заниматься самбо.

Контроль подготовленности спортсменов учебно-тренировочных групп необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения в спортивной школе (СШ), а фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту учащиеся в одной группе отличаются на целый год, а по биологическому это отличие может быть еще больше.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив выше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	Количество попаданий	Не менее		Не менее	
			2	1	3	2
1.3.	Сгибание и	Количество	Не менее		Не менее	

	разгибание в упоре лежа на полу	раз	7	4	10	6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+3	+5

2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1.	Стоя ровно на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	Не менее		Не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	Количество раз	Не менее		Не менее	
			2		3	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	Не более	
			8,05	8,29
1.3.	Челночный бег 3х10 м	с	Не более	
			8,7	9,1
1.4.	Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			20	15
1.5.	Прыжок в длину с места	см	Не менее	

	толчком двумя ногами		160	145
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+5	+6
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	11

2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	Количество раз	Не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	Не менее	
			40	
2.3.	Тройной прыжок с места	м	Не менее	
			5	
	Бросок набивного мяча (3 кг.) вперед из-за головы	м	Не менее	
			5,2	
	Бросок набивного мяча (3 кг.) назад	м	Не менее	
			6,0	

3. Уровень спортивной квалификации

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

3. Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба»

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

Содержание программы учитывает следующие особенности подготовки обучающихся по борьбе спортивная борьба:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимая продолжительность индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для борьбы спортивная борьба;
- повышение специальной технической подготовки за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Этап начальной подготовки (НП).

Основные задачи:

- укрепление здоровья и закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям самбо, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в т. ч. не только в условиях спортивного зала);
- обучение основам техники спортивной борьбы, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- воспитание моральных и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей.

Учебно-тренировочный этап (УТ).

Основные задачи:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники спортивной борьбы: приемов, защит, комбинаций;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало психологической и тактической подготовленности;
- воспитание физических, моральных и волевых качеств;

-профилактика асоциальных проявлений.

Основными формами учебно-тренировочных занятий в спортивной школе являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, занятия в спортивно-оздоровительных лагерях и участие в учебно-тренировочных сборах.

Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки. Продолжительность тренировочного занятия в спортивной школе зависит от года обучения, возраста, квалификации борцов и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха.

Разделение многолетней спортивной деятельности позволяет выделить следующие тренировочные группы (в зависимости от возраста и спортивной квалификации спортсменов):

1. детские группы базовой подготовки (7-8 лет)
2. подростковые группы специальной подготовки (9-12 лет)
3. юношеские группы углубленной специальной подготовки (13-18 лет)

Тренеру приходится решать три группы задач: воспитания, образования и оздоровления занимающихся.

Содержание тренировки на протяжении всех этапов определено необходимостью сформировать у спортсменов прочные навыки успешного участия в соревнованиях различного ранга.

Этап начальной подготовки может начинаться в ранние годы жизни ребенка, однако возрастной рубеж 7 -10 лет узаконен официальными документами.

На данном этапе решаются две главные задачи:

1. совершенствование общих координационных способностей и расширение двигательного опыта в регламентированных (стандартных) и нерегламентированных (ситуационных) условиях.

2. совершенствование общих кондиционных (функциональных) свойств или физических качеств, позволяющих мощно, длительно и с большой амплитудой выполнять двигательные тренировочные задания.

Тренеры группы начальной подготовки должны направить внимание на расширение двигательного опыта обучающихся, на совершенствование их общих координационных и кондиционных возможностей, для того чтобы создать фундамент для будущих высоких спортивных достижений.

Этап ранней специализации охватывает возрастной диапазон от 11 до 13-14 лет и заканчивается присвоением 1-го юношеского спортивного разряда. Направленность подготовки может характеризоваться затратами времени на общую и специальную подготовку. Это соотношение считается оптимальным, когда 60-65% отводится на общую и 35-40% - на специальную подготовку. Все соревнования на этом этапе нужно рассматривать как промежуточные, второстепенные. Их задача – выявление недостатков, корректировка задач тренировки.

Этап углубленной специализации. Достигнув 15-16-летнего возраста и выполнив нормативы 1-го юношеского спортивного разряда, борцы приступают к более углубленной специализации.

Учебный план разрабатывается из расчета 52 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Этап начальной подготовки (предварительной подготовки). Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет обучения - этап начальной спортивной специализации). Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники спортивной борьбы;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях.

Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет обучения – этап углубленной тренировки).

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Теоретическая подготовка

Большое значение в системе многолетней подготовки борцов имеет теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки могут быть внесены корректировки.

Система соревнований

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Программный материал для практических занятий

Система упражнений борцов. Основу деятельности в борьбе представляют основные упражнения. Они в свою очередь подразделяются на координационные и кондиционные. Координационные упражнения объединяют технику и тактику борьбы. Кондиционные упражнения направлены на развитие специальных качеств взаимодействия борцов в поединке: физических и психических. Основным средством специальной физической подготовки являются основные упражнения (поединки, схватки).

Для обеспечения подготовки к основной деятельности борца предназначены вспомогательные упражнения. Средствами общей физической подготовки в основном являются подготовительные упражнения (ОФП). Подготовительные упражнения подразделяются на общеподготовительные и специально-подготовительные.

Общеподготовительные упражнения.

Разминка борца; стречинг; упражнения с партнером; упражнения с гирями; упражнения на гимнастической стенке; упражнения с гимнастической палкой; упражнения с манекеном; упражнения с мячом (набивным, теннисным); упражнения со скакалкой; акробатика; стойки; «седы»; упоры; перекаты; кувырки; перевороты; акробатические прыжки. Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале борьбы обязательно.

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).

Классификация падений борцов отличается по способу приземления или по частям тела, которые раньше соприкасаются с ковром, по направлению движения падающего, по сложности и трудности выполнения:

- падения с опорой на руки;
- падения с опорой на ноги;
- падение с приземлением на колени;

- падение с приземлением на ягодицы;
- падения с приземлением на голову;
- падение с приземлением на туловище;
- падение на спину;
- падение на живот;
- защита от падения партнера сверху.

Специально-подготовительные упражнения для бросков

- ❖ Для выведения из равновесия, для бросков захватом ног (ноги), для подножек, для подсечки, для зацепов, для подхватов, для бросков через голову, для бросков через спину, для бросков прогибом.
- ❖ Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.
 - ❖ Упражнения для удержаний.
 - ❖ Для ухода от удержаний.
 - ❖ Упражнения специальной физической и психологической подготовки.
 - ❖ Система координационных и кондиционных упражнений борца. Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных физических качеств. Схватки для развития морально-волевых качеств.
 - ❖ Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным и с более слабым партнером. Игровые схватки.
 - ❖ Продолжительные учебно-тренировочные схватки (10-20 мин.). Схватки со сменой партнеров.
 - ❖ Схватки для совершенствования физических качеств.
 - ❖ Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.

Физическая подготовка борца.

Решающую и основополагающую роль в подготовке борца играет физическая подготовка. Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку. Под общей подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени физических качеств(силы, выносливости и т.д.). Под специальной подготовкой понимается профессиональная подготовка, которая имеет целью добиться результатов деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма.

Вольная борьба

ГНП 1 года обучения

Техническая подготовка

В стойке.

1. Бросок рывком за две ноги.
2. Обхват изнутри с захватом бедра.

3. Бросок рывком за бедро.
4. Бросок рывком за голень.
5. Бросок рывком за пятку.
6. Задняя подножка (разные захваты).
7. Боковая подножка.
8. Бросок через плечо.
9. Передняя подсечка с падением.
10. Подсадка (захват пояса сзади).
11. Передняя подножка.
12. Бросок через голову с упором стопы в живот.

В партере.

1. Удержание со стороны ног.
2. Удержание сбоку.
3. Удержание верхом.
4. Ущемление ахиллесова сухожилия.
5. Узел руки. 6. Рычаг локтя.

Тактическая подготовка

1. Борцовская стойка.
2. Способы передвижения.
3. Захваты в борьбе.

Спортивные игры

Ручной мяч. Футбол. Регби на коленях.

Техническая подготовка

- 1. Переводы**
 - Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху;
 - Перевод рывком захватом шеи сверху;
 - Перевод рывком захватом одноименной руки;
 - Перевод нырком захватом рук;
 - Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку.
- 2. Сваливания**
 - Сваливание сбиванием захватом руки (рук).
- 3. Броски наклоном**
 - Бросок наклоном захватом руки;
 - Бросок наклоном захватом руки и туловища.
- 4. Броски поворотом (мельницы)**
 - Бросок поворотом захватом руки;
 - Бросок поворотом назад захватом руки под плечо.
- 5. Броски подворотом**
 - Бросок подворотом захватом руки за плечо;

- Бросок подворотом захватом руки и шеи;
- Бросок подворотом захватом руки через плечо.

ГНП 2 года обучения

Техническая подготовка (вольная борьба)

В стойке.

1. Задняя подсадка.
2. Зацеп голенюю изнутри.
3. Боковая подсечка.
4. Зацеп стопой снаружи.
5. Бросок через спину с захватом руки на плечо.
6. Подсечка в темп шагов.
7. Боковой переворот.
8. Передний переворот.
9. Мельница.
10. Подхват под две ноги.
11. Бросок через спину с колен.

В партере.

2. Удержание поперек.
2. Удержание со стороны головы.
3. Удержание спиной.

Тактическая подготовка

1. Выведение из равновесия.
2. Вовлечение партнера в движение.
3. Освобождение от захватов.

УТГ 1 года обучения (вольная борьба)

Техническая подготовка

В стойке: Подножки, подсечки, зацепы, броски подворотом, мельница, перевороты, подсады, обвивы, подхваты, ножницы, броски через грудь.

В партере:

1. Б/п на руки (партнер в высоком партере).
2. Б/п на руки (партнер в низком партере).
3. Партнер на спине (работа со стороны ног).
4. Атака на руки и на ноги (лежа на спине).

Тактическая подготовка

1. Передняя, боковая, задняя подножки. Комбинации: броски в движении.
2. Защитная манера ведения схватки, контрприемы от бросков вперед.
3. Атакующий стиль ведения схватки, подготовки.
4. Атака, защита, контратака.

Обязательные элементы специальной акробатической подготовки

1. Кувырок вперед (через голову).
2. Кувырок назад (через голову и через плечи).
3. Кувырок-полет через голову и через руку.
4. Страховка на спину.
5. Страховка на бок.
6. Страховка на живот.
7. Страховка на спину и на бок через партнера.
8. Кувырок-страховка через партнера.
9. Подъем разгибом с головы на руки.
10. Переворот боком.
11. Кувырок назад прогнувшись.

УТГ 2 года обучения (вольная борьба)

1. Подножки

- ❖ Передняя подножка.
- ❖ Передняя подножка с захватом под руку.
- ❖ Задняя подножка, под одну, две ноги.
- ❖ Задняя подножка с колен.
- ❖ Боковая подножка.
- ❖ Передняя, задняя, боковая подножки в левосторонней стойке.

2. Подсечки

- ❖ Боковая подсечка.
- ❖ Подсечка в темп шагов.
- ❖ Боковая подсечка за две руки.

3. Броски подворотом

- ❖ Бросок через бедро с захватом под руку.
- ❖ Бросок через спину со стойки с двухсторонним захватом.
- ❖ Бросок через спину с колен с двухсторонним захватом.
- ❖ Бросок через плечи с колен.

4. Зацепы

- ❖ Зацеп стойкой изнутри под одноименную ногу.
- ❖ Зацеп голенью изнутри под разноименную ногу.

5. Отхваты

- ❖ Отхват снаружи.
- ❖ Отхват изнутри с захватом бедра.
- ❖ Мельницы
- ❖ Мельница садясь.
- ❖ Подхваты
- ❖ Подхват под две ноги.

6. Перевороты

- ❖ Передний переворот.
- ❖ Броски через голову
- ❖ Броски рывком
- ❖ Бросок рывком за две ноги.
- ❖ Бросок рывком за пятку, голень, бедро изнутри и снаружи.

УТГ 3, 4, 5 годов обучения (вольная борьба)

Подножки.

- ❖ передняя подножка с колен.
- ❖ задняя подножка за два рукава.
- ❖ передняя, задняя, боковая подножки в левосторонней стойке.

Подсечки.

- ❖ передняя подсечка.
- ❖ задняя подсечка.
- ❖ подсечка изнутри под одноименную ногу.

Броски с подворотом.

- ❖ бросок через спину со стойки с захватом под плечо.
- ❖ бросок через спину с колен с захватом под плечо.
- ❖ бросок через спину со стойки.

Зацепы.

- ❖ зацеп голенюю снаружи.
- ❖ зацеп садясь.

Отхваты.

- ❖ Отхваты снаружи.
- ❖ Отхват изнутри с зацепом бедра.

Мельница со стойки.

Подхваты.

- ❖ подхват под одну ногу.

Перевороты.

- ❖ задний переворот.

Подсад под одноименную ногу прогибом.

Броски рывком.

- ❖ бросок рывком под две ноги.
- ❖ бросок рывком за пятку, голень, бедро изнутри и снаружи.

Греко-римская борьба

Техническая подготовка

1. Переводы

- Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху;
- Перевод рывком захватом шеи сверху;
- Перевод рывком захватом одноименной руки;

- Перевод нырком захватом рук;
 - Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку.
2. **Сваливания**
 - Сваливание сбиванием захватом руки (рук).
 3. Броски наклоном
 - Бросок наклоном захватом руки;
 - Бросок наклоном захватом руки и туловища.
 4. Броски поворотом (мельницы)
 - Бросок поворотом захватом руки;
 - Бросок поворотом назад захватом руки под плечо.
 5. Броски подворотом
 - Бросок подворотом захватом руки за плечо;
 - Бросок подворотом захватом руки и шеи;
 - Бросок подворотом захватом руки через плечо.
 6. Броски вращением
 - Бросок вращением захватом руки снизу;
 - Бросок вращением захватом руки сверху;
 - Бросок вращением с произвольным захватом (сверху, снизу) проносом ноги.

Комбинации

1. Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить руку и, выпрямляя туловище, разорвать захват – сбивание сваливанием захватом ноги (ног);
2. Перевод рывком за руку – защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок наклоном захватом руки;
3. Перевод рывком захватом одноименной руки – переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее;
4. Перевод рывком за руку – переворот скручиванием захватом на рычаг;
5. Перевод нырком захватом – переворот скручиванием захватом;
6. Перевод рывком за руку – защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него – бросок подворотом захватом руки через плечо;
7. Перевод рывком за руку – защита: упереться рукой в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок поворотом захватом руки изнутри.

Техника борьбы в партере

1. Перевороты скручиванием

- Переворот скручиванием захватом на рычаг;
- Переворот скручиванием захватом рук сбоку;
- Переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу-спереди;

- Переворот скручиванием захватом скрещенных рук;
- Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри;
- Переворот скручиванием захватом скрещенных рук;
- Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри;
- Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову;
- Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом;
- Переворот скручиванием захватом скрещенных рук.

2. Перевороты забеганием

- Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча;
- Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее;
- Переворот забеганием захватом руки на ключ.

3. Перевороты переходом

- Переворот переходом с ключом и захватом подбородка;
- Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной руки;
- Переворот переходом с захватом дальней снизу-изнутри и одноименной руки.

4. Перевороты перекатом

- Переворот перекатом с захватом шеи с рукой;
- Переворот перекатом обратным захватом.

5. Перевороты накатом

- Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади– сбоку;
- Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом;
- Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом;
- Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом

6. Перевороты разгибанием

- Переворот разгибанием с захватом шеи из-под дальнего плеча.

Комбинации

- Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу – спереди.
- Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра.
- Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее – защита: упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу – переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку.
- Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему – переворот забеганием захватом рук сбоку.
- Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову – защита: поворачиваясь спиной к атакующему, упереться свободной

рукой в ковер – переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом.

– Переворот перекатом с захватом шеи с бедром – защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад – переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом

– Переворот скручиванием захватом с – защита: захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к туловищу – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.

Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

Гигиенические основы ФК и С. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Закаливание организма. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.

Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Режим дня и питание обучающихся Роль питания в жизнедеятельности.

Рациональное, сбалансированное питание.

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. Правила вида спорта 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.

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Тактическая подготовка

Второй и третий годы спортивной подготовки – способы тактической подготовки для проведения приемов изучаются одновременно с освоением приемов. Благоприятные положения для проведения контрприемов, комбинаций изучаются в процессе совершенствования техники и тактики борьбы. Проведение

учебной и соревновательной схватки с выполнением задания и установок тренера-преподавателя.

Психологическая подготовка

Волевая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств средствами греко-римской борьбы.

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности.

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

4. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» относятся:

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

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

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

❖ В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а так же 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».

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

- ❖ Наличие тренировочного спортивного зала;
- ❖ Наличие тренажерного зала;
- ❖ Наличие раздевалок, душевых;
- ❖ Наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.202 №1144н;
- ❖ Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (приложение №10 к ФССП);
- ❖ Обеспечение спортивной экипировкой (приложение №11 к ФССП);
- ❖ Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- ❖ Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- ❖ Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

5.2. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объем времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а так же порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6. Кадровые условия реализации Программы

6.1. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта

«самбо», а так же на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.2. Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

6.3. Требования к уровню квалификации тренеров-преподавателей:

❖ непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.