

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Ростовской области "Спортивная школа олимпийского резерва  
"Центр олимпийской подготовки № 1"**

Рассмотрено на заседании  
тренерско-педагогического совета  
ГБУ ДО РО "СШОР "ЦОП № 1"

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО РО "СШОР "ЦОП № 1"

\_\_\_\_\_ В.В. Самургашев

Протокол № 1  
«12» января 2023г.

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

г. Ростов-на-Дону  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Дисциплины вида спорта – спортивная борьба
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
6. Годовой учебно-тренировочный план
7. Календарный план воспитательной работы
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
9. Планы инструкторской и судейской практики
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств
11. Система контроля
12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками  
Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки
13. Рабочая программа по виду спорта
14. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам
15. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  
Материально-технические условия реализации Программы
16. Кадровые условия реализации Программы
17. Информационно-методические условия реализации Программы

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» - Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке греко-римская, вольная борьба, женская вольная борьба с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 г. N 1091»;

2. Целью спортивной подготовки борца является достижение максимально высокого для данного индивидуума спортивного результата. Общая цель воплощается в решении задач, конкретизируемых с учетом временного масштаба, индивидуальных возможностей спортсмена и основных направлений (компонентов) подготовки. Конкретизация целей и основных задач спортивной подготовки находит выражение в объективно измеряемых количественных показателях: спортивных результатах, контрольных нормативах, тестовых показателях, параметрах тренировочной и соревновательной деятельности. Итоговые и этапные задачи подготовки приобретают целостное количественное оформление в прогностических моделях, характеризующих уровень подготовленности борца вольного стиля. При формировании личностных целевых установок в процессе многолетней подготовки не следует забывать, что достижение высших спортивных результатов не должно вступать в противоречие с задачами воспитания спортсмена как социально полноценной личности. Построение системы спортивной подготовки как целостного процесса, объединяющего в себе различные компоненты, предполагает последовательную реализацию определенных принципов и закономерностей. Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп занимающихся, с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях, объему тренировочной работы, по технико-тактической, физической и теоретической подготовке, продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Спортивная борьба – один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Еще в первобытнообщинном строе человеку приходилось вступать в единоборства. Занятия по виду спорта «спортивная борьба» предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятия по борьбе оказывают на воспитание личности борцов детско-юношеского возраста. Занимаясь видом спорта «спортивная борьба», можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

Спортивная борьба является международным видом единоборств, включённым в программу Олимпийских игр. Борьба проходит по правилам,

утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА). Цель ее – положить противника на лопатки или победить по очкам. В виде спорта спортивная борьба выделяют следующие спортивные дисциплины: вольная борьба и греко-римская борьба.

*Вольная 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 разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема.

В *греко-римской борьбе* строго запрещено хватать противника ниже пояса, ставить подножки, активно пользоваться ногами при выполнении какого-либо действия.

Как вид спорта, «спортивная борьба» характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Техника спортивной борьбы – это система соревновательных упражнений, основанная на рациональном использовании координационных и кондиционных возможностей борцов и направленная на достижение высоких спортивных результатов.

Спортивная борьба – вид спорта, который входит во Всероссийский реестр видов спорта.

**Дисциплины вида спорта – спортивная борьба  
(номер-код – 026 000 1 6 1 1 Я)**

Дисциплины	Номер-код
вольная борьба - весовая категория 30 кг	026 001 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 32 кг	026 002 1 8 1 1 Н
вольная борьба - весовая категория 34 кг	026 003 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 35 кг	026 004 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 37 кг	026 005 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 38 кг	026 006 1 8 1 1 Н
вольная борьба - весовая категория 40 кг	026 007 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 42 кг	026 008 1 8 1 1 Ю
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 Д
вольная борьба - весовая категория 46 кг	026 011 1 8 1 1 Н
вольная борьба - весовая категория 48 кг	026 012 1 8 1 1 Б



греко-римская борьба - весовая категория 98 кг	026 167 1 6 1 1 М
греко-римская борьба - весовая категория 100 кг	026 065 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 120 кг	026 066 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 130 кг	026 168 1 6 1 1 М
греко-римская борьба - абсолютная категория	026 067 1 8 1 1 М
греко-римская борьба - командные соревнования	026 068 1 8 1 1 М

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

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

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- 1) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 2) этап высшего спортивного мастерства;

Возрастные требования:

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба).

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, и степень их полового созревания.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Система спортивной подготовки:

- организационно-управленческий процесс;
- система отбора и спортивной ориентации у юных спортсменов;
- тренировочный процесс;
- соревновательный процесс ;
- педагогический процесс;
- процесс научно-методического сопровождения; - процесс медико-биологического сопровождения; - процесс ресурсного обеспечения.

Программа раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала и разделов подготовки, система контрольных нормативов.

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба) и составляет:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - не ограничена;

- на этапе высшего спортивного мастерства - не ограничена.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 16 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже мастера спорта России и мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку лет	Наполняемость (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

#### **4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Тренер-преподаватель использует большие и предельные величины учебно-тренировочной нагрузки на каждом новом этапе совершенствования спортивного мастерства предъявляя к организму занимающихся требования, близкие к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям.

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	20	24
Общее количество часов в год	1040	1248

#### **5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки** **Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:**

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика; - медико-восстановительные мероприятия; - тестирование и контроль.

### **Учебно-тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса.**

Структура учебно-тренировочного занятия имеет три части:

- Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности занимающихся, доведение до них стоящих задач и планов тренировки, общую и (или) специальную разминку;
- Основная часть (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки;

- Заключительная часть (5-10 % от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха

допускается использование в подготовке методик водных и игровых видов спорта, а также атлетических упражнений.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению педагога в целях установления более благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года, Учебно-тренировочный процесс по спортивной борьбе ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах,

#### **Продолжительность учебно-тренировочных занятий:**

- на этапе совершенствования спортивного мастерства — до 4-х астрономических часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства — до 4-х астрономических часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий — до 8 астрономических часов.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий; - не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

**В ходе каждого учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель обязан:**

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;

- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах; - знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий; - обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты; - проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

### Учебно-тренировочные мероприятия

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период		
2.4.	Просмотровые	До 60 суток	

	учбно-тренировочные мероприятия	
Мероприятия профилактическим медицинским осмотром		
	Медицинские осмотры и обследование	До 3 суток, 1 раз в полгода. С учетом углубленного медицинского обследования

### **Спортивные соревнования.**

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки,

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная борьба представлены в приложении № 4 (ФССП).

### **Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	5	5
Отборочные	1	1
Основные	1	1

### **6. Годовой учебно-тренировочный план**

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

#### **Годовой учебно-тренировочный план**

п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах	
		20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		4	4
		Наполняемость групп (человек)	
1.	Общая физическая подготовка	250	250
2.	Специальная физическая подготовка	300	300
3.	Участие в спортивных соревнованиях	80	80
4.	Техническая подготовка	150	150
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	362	362
6.	Инструкторская и судейская практика	30	30
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	76	76
<b>Общее количество часов в год:</b>		<b>1048</b>	<b>1248</b>

### **7. Календарный план воспитательной работы**

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности

1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности
2. Здоровье сбережение			
2.1.	Медицинские и медико-биологические мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов;</li> <li>- мероприятия психологического характера;</li> <li>- систематический контроль состояния здоровья спортсменов (проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения);</li> </ul>	В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса и по плану работы ГВФД (Городского врачебно-физкультурного диспансера) осуществляется систематический медико-биологический контроль и комплексное сопровождение спортсменов для поддержания их физической формы и предотвращения травм
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>1. Формирование навыков режима дня (с учетом спортивного цикла) Умеет планировать день так, чтобы тренировка, сон и приемы пищи были разнесены по времени с учетом «анаболических окон» и циркадных ритмов. Знает оптимальное время для ужина (за 2–3 часа до сна) и для завтрака (в течение 1 часа после пробуждения).</p> <p>2. Управление восстановлением (сон и релаксация) Продолжительность сна: Обеспечивает не менее 8–9 часов сна в сутки (с учетом дневного сна при двухразовых тренировках). Гигиена сна: Исключает использование гаджетов за 60–90 минут до сна; поддерживает прохладную температуру в спальне (18–20°C). Восстановительные мероприятия после тренировки: Владеет техниками заминки, растяжки, самомассажа (роллы/мячи), контрастного душа или криотерапии (по показаниям).</p> <p>3. Оптимальное питание (Энергия и восстановление) Предтренировочный приём: Употребляет сложные углеводы (каши, макароны) + немного белка за 1,5–2 часа до нагрузки. Посттренировочное окно: В течение 30–40 минут после тренировки употребляет белково-углеводную смесь (например, молоко + банан, протеиновый коктейль). Гидратация: Соблюдает питьевой режим (30–40 мл на 1 кг веса), контролирует цвет мочи (должна быть светло-соломенной).</p> <p>4. Профилактика переутомления и травм Ведёт дневник самочувствия (ЧСС утром, качество сна, настроение, мышечная боль). При первых признаках перетренированности (вялость, нарушение сна, падение результатов) снижает нагрузку или берёт день активного отдыха. Знает разницу между «хорошей» крепатурой и «опасной» болью (острая/стреляющая/в суставе — требует паузы).</p> <p>5. Поддержка физических кондиций и закаливание Включает активное восстановление (прогулки, плавание, йога) в дни отдыха — для улучшения кровообращения и вывода метаболитов. Использует системное закаливание: обливание прохладной водой, воздушные ванны — не менее 3–4 раз в неделю (для повышения иммунитета без стресса). Поддерживает иммунитет через достаточное потребление витамина С, D, цинка (через питание или добавки после</p>	В течение года

		консультации с врачом).	
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 лужению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Всероссийской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях	Теоретическая подготовка - беседы, встречи с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися, приуроченные к знаменательным и праздничным датам;  Такие беседы и встречи формируют у юных спортсменов мотивацию и дисциплину, показывая на живых примерах путь от новичка до пьедестала, учат реагировать на неудачи и анализировать ошибки, а также формируют уважение к традициям спорта. Помимо воспитательного эффекта, обсуждение тактических схем, психологических приёмов и методов восстановления с опытными наставниками даёт готовые практические инструменты, которые дети лучше запоминают в неформальной обстановке от авторитетного лица.	В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса
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 церемониях открытия (закрытия), награждения на различных мероприятиях;	В течение года в соответствии с календарным планом
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих Достижению спортивных результатов) Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора спортсменов;	В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса и по планам проводящих организаций

## 8. План мероприятий, направленный на предотвращение Допинга в спорте и борьбу с ним.

Круглогодично тренерско-преподавательским составом с занимающимися проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Занимающиеся один раз в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Следовательно, во время организации учебно-тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия:

1. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с «положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц;

2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов; Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и

диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью; - разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики; - увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В таблице № 8 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

Таблица № 8

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 (ответственный)
Этап начальной подготовки	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	Тренер-преподаватель в группе
	Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации	один раз в год	Ответственный за антидопинговую профилактику
	Тестирование согласно утвержденному списку на сайте РУСАДА	один раз в год	Обучающиеся, тренер-преподаватель в группе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	Тренер-преподаватель в группе
	Проведение мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговую профилактику
	Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации	один раз в год	Ответственный за антидопинговую профилактику
	Тестирование согласно утвержденному списку на сайте РУСАДА	один раз в год	Обучающиеся, тренер-преподаватель в
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	Тренер-преподаватель в группе
	Проведение мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	один-два раза в год	Ответственный за антидопинговую профилактику

	Вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель
	Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации	один раз в год	Ответственный за антидопинговую профилактику
	Тестирование согласно утвержденному списку на сайте РУСАДА	один раз в год	Обучающиеся, тренер-преподаватель в группе

## 9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса борцов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе спортивной борьбы.

Подготовка общественных инструкторов и судей из числа занимающихся должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия; приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Занимающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь также составить план учебно-тренировочного сбора. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся 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 тренировочного занятия и провести разминку в группе.
- Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
- Составить конспект тренировочного занятия и провести его.
- Провести подготовку команды своей группы к соревнованиям.
- Руководить командой группы на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся Должен освоить следующие навыки и умения:

- приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений);
- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- составление положения о соревновании; - оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов охватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;
- изучение особенностей судейства соревнований по спортивной борьбе: оценка технических действий в схватке; оценка пассивности; замечания; предупреждения о поражении в схватке за нарушение правил; оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

Представленная программа имеет цель подготовить не только борцов высокого уровня, но и грамотных занимающихся, досконально знающих правила по греко-римской борьбе, правила поведения на ковре и вне его, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров-преподавателей физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области. Одной из задач организаций является подготовка занимающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Занимающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять план занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту. Спортсмены высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические

приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

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

2.8. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ» п.2.6.

### *Медицинские требования*

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по спортивной борьбе (дисциплина греко-римская борьба), может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

### *В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:*

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год; -дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных 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 проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-биологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы; - контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

### *Планы применения восстановительных средств.*

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

### Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;

- стресс - восстановление — восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

Для восстановления работоспособности занимающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медикогигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно гигиеническим требованиям. Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены. Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

### **III. 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:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила; - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная борьба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; - овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году; - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года; - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; -соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; -демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; -соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая

самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил; - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года; - достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта

Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации; -демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее — тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков — необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод занимающихся на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют; - комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростносиловых качеств, выносливости;

- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

### **13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки**

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

Таблица № 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			20	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			47	
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			7,0	
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и

перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»

Таблица № 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,2	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			52	
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			8,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			9,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

#### IV. Рабочая программа по спортивной борьбе.

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

В данной Программе изложен материал, отражающий тот или иной вид подготовки борцов, в соответствии с объемом предельных тренировочных

нагрузок, планируемых на определенный этап обучения, содержания судейской и инструкторской практики, перечня основных мероприятий по тренировочной работе, план применения восстановительных средств, план физкультурно-спортивных мероприятий, система контроля и зачетные требования, контрольно-переводные нормативы по видам подготовки строго по годам обучения.

В программе даны конкретные методические рекомендации и требования по организации и планированию тренировочной работы по спортивной подготовке, отбору и комплектованию групп, уровню развития физических, психофизиологических качеств и способностей занимающихся.

В реализации данной программы большое значение имеет четкая организация всего учебно-тренировочного процесса своевременное начало и качественное проведение учебно-тренировочных занятий, строгое выполнение установленного порядка и правил проведения соревнований, личный положительный пример тренера-преподавателя, высокая требовательность к себе и занимающимся, постоянная забота о занимающихся. Для перевода из одной группы в другую обучающиеся должны выполнять установленные нормативные требования программы. В случае не выполнения этих требований учащиеся на следующий год не переводятся. Такие спортсмены, кроме учащихся групп высшего спортивного мастерства, могут продолжать обучение повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- б) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления учебно-тренировочного занятия:

Начальный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий борьбой, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин.) с чередованием промежутков активного отдыха. Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с

детьми на этом этапе — подвижные игры. Для обеспечения физической и технической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнения, направленные на воспитание силы, используются во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В начальной подготовительной группе большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение техника вольной борьбы на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: стойки, положения, дистанции, элементы маневрирования, защита. Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности. Особенности обучения на начальном подготовительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений — игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, в объяснении простым. Тренеру-преподавателю целесообразно подробно анализировать детали.

Занимающимся необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие. Методика контроля уже на этом этапе учебно-тренировочных занятий включает в себя использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр.

Комплекс методик позволяет определить:

- а) состояние здоровья юного спортсмена;
- б) показатели телосложения;
- в) степень тренированности;
- г) уровень подготовленности;
- д) величину выполненной учебно-тренировочной нагрузки.

Основная форма организации учебно-тренировочного процесса на отделении вольной борьбы — специальное практическое занятие. Организуются также занятия общей и специальной физической подготовки, игровые и теоретические — лекции и беседы, просмотры видеofilьмов.

Практические занятия. В педагогической работе тренера-преподавателя практические занятия разделяются по своей цели (учебные, учебнотренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), направленности, содержанию и структуре. Различие их зависит от педагогических задач, стоящих перед тренером-преподавателем на том или ином этапе обучения.

На учебно-тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы. На учебно-тренировочных занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется выполнению общей и специальной работоспособности борцов.

Общая задача всех практических занятий — повысить всестороннее физическое развитие обучающихся, их спортивное мастерство; каждое из занятий вместе с тем имеет и конкретные задачи. Содержание занятий определяется задачами тренировки, технической подготовленностью их тренированности, учебными технико-тактическими задачами, стоящими перед ними. Тренер-преподаватель, планируя на основе программы общий курс обучения или тренировки борца, последовательно вводит в занятия новый материал — для изучения или усвоенный ранее — для совершенствования. Каждое занятие, таким образом, служит частью всего курса обучения и тренировки и в тоже время представляет собой законченный педагогический процесс, в котором решается та или иная задача. Занятия по общей и специальной физической подготовке, игровые тренировки. Эти занятия помогают более полно раскрыть функциональные возможности организма у обучающихся. Развивают и совершенствуют такие физические качества как быстрота, скорость, выносливость, сила. В зависимости от календарного плана соревнований, от тех задач, которые поставлены на определенный период подготовки, тренер-преподаватель увеличивает или уменьшает количество этих занятий от общего объема тренировок.

Теоретические занятия.

В круг вопросов теоретических занятий входят: история развития борьбы, физическая культура и спорт в России и СССР, основы гигиены спортсмена, предупреждение спортивного травматизма, основы техники и тактики борьбы, основы тренировки борца и правила состязаний.

Теоретические занятия организуются в форме лекций или бесед. Занятия по вопросам техники, тактики, основам тренировки и правилам соревнований организуются в соответствующие периоды тренировки, сочетаются с определенными разделами учебно-тренировочной работы. При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории укреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями. Основы тактики изучаются как в процессе практических занятий, так и с помощью бесед, докладов, просмотров фильмов и т.п. Кроме того, могут быть организованы специальные доклады и беседы по технике борца. Помимо занятий, предусмотренных учебным планом, имеют место лекции, доклады мастеров спорта, коллективные посещения соревнований с последующим разбором их и т.п. Все эти формы призваны содействовать

закреплению полученных знаний, умений и навыков и достижению конечного результата обучения.

Организация учебно-тренировочного процесса по греко-римской борьбе и его содержание на первых двух годах подготовки принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья занимающихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям вольной борьбой, Общеподготовительные упражнения: - строевые и порядковые упражнения; - ходьба: бег; прыжки; метания; - переползания.

- Упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для туловища; упражнения для ног; упражнения для рук, туловища и ног;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения на расслабление; - дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами:

- со скакалкой; с гимнастической палкой; упражнения с теннисным мячом;
- упражнения с набивным мячом;
- упражнения с гантелями;
- упражнения с гириями;
- упражнения со стулом.

Так же существуют упражнения на гимнастических снарядах, различные спортивные игры, специально-подготовительные упражнения.

## 14. Учебно-тематический план представлен

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культуры и спорта	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливания организма			Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом			Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о авматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся			Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения! свыше трех лет обучения:	600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт — явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет ОК .
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание
	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические организмы развития двигательных навыков
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рационального техники достижения высокого спортивного результата
	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки спортивным соревнованиям
	Правила вида спорта	60-106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		

	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация типов спортивных соревнований. Понятия анализа самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медикобиологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.	
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Свойства спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медикобиологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» основаны на особенностях вида спорта «спортивная борьба» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба», по которым осуществляется спортивная подготовка. При проведении учебно-тренировочных мероприятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий между обучающимися, и (или) лицами, осуществляющими спортивную подготовку, а также участия в спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба».

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 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».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **17. 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 23.10.2020 № 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) 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 таблице № 17 (приложение № 10 к ФССП)•, обеспечение спортивной экипировкой Таблица № 18 (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.

Таблица № 12

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Ковер борцовский (12x12 м)	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (2x3 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Мат гимнастический	штук	18

13.	Мяч набивной (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
25.	Манекен с меняющимся центром тяжести	штук	2
26.	Тренажер «сухая гребля»	штук	2
27.	Тренажер универсальный	штук	2

## Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пара	на обучающегося	2	-	2	-
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	-	1	-
3.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	1	-	1	-
4.	Кроссовки для зала	пара	на обучающегося	1	-	1	-
5.	Кроссовки легкоатлетические	пара	на обучающегося	1	-	1	-
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	1	1	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	1	1	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на обучающегося	2	1	2	1

## **18. Кадровые условия реализации Программы.**

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование. Доля педагогических работников, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25 % от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы.

До 1094 от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами—преподавателями, хореографами и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная борьба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися)..

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Приказ Минспорта России от 30.11.2022 N 1091 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба" (Зарегистрировано в Минюсте России 13.12.2022 N 71478).

2. Аганянц Е, К., Горская Г. Б. Психологическое обоснование поведения человека. — Краснодар: «Экоинвест», 2003.

3. Верхошанский Ю.В. Закономерности процесса становления спортивного мастерства // Теория и практики физической культуры. 1966. -№11.

4. Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теория и практика физической культуры. — 2001. — № 4. — с. 11-16.

5. Наталов Г. Г. Современные проблемы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. Хрестоматия, том 1. — Краснодар, 2005.

6. Филин ВЛ. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1974.

7. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, Москва 2014;

Интернет-ресурсы:

- Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

- Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России [www.wrestrus.ru](http://www.wrestrus.ru)