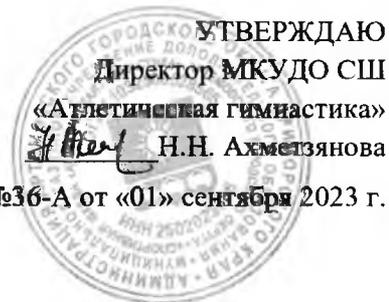


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА» АРТЕМОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУДО СШ

«Атлетическая гимнастика»

Н.Н. Ахметзянова Н.Н. Ахметзянова

Приказ №36-А от «01» сентября 2023 г.

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

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

Составитель:
Инструктор-методист

Белоусова И.Д.

Тренер-преподаватель по Спортивной борьбе
Пак Е.В.

Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

В соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543), **п р и к а з ы в а ю:**

1. Утвердить прилагаемую примерную дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».
2. Настоящий приказ вступает в силу с 1 января 2023 года.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации А.А. Морозова.

Министр

О.В. Матыцин

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная подготовка» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «спортивная подготовка» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная подготовка», утвержденным приказом Минспорта России от 17 сентября 2022 года №732, приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 года №1091, от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543), (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки:

- воспитание спортсменов высокой квалификации;
- привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями воспитанников.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные:

- укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие спортсменов;
- подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд;
- подготовка инструкторов и судей по спортивной борьбе;
- приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях

Конкретизация целей и основных задач подготовки дзюдоистов 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 борцов.

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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки-

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по:

- срокам реализации этапов спортивной подготовки;
- возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку;
- наполняемости учебно-тренировочных групп;
- планируемом объеме соревновательной деятельности;
- учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

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

Приложение № 1
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта
«спортивная борьба»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «17» сентября 2022 г. №732

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

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

Наполняемость групп определяется Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».

4. Объем Программы

Приложение № 2
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта
«спортивная борьба»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «17» сентября 2022 г. №732

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

учебно-тренировочные занятия

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Учебно- тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно - тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Тренер-преподаватель в соответствии с тарификацией на учебный год до 01 января текущего года:

- разрабатывает содержание планов индивидуальной самостоятельной работы, перечень и правила безопасного использования спортивного оборудования, и другие способы, которые обучающиеся должны использовать в ходе реализации соответствующего плана, систему регулярного контроля качества выполненной индивидуальной самостоятельной работы;
- знакомит обучающихся с методикой, критериями оценки качества выполняемой самостоятельной работы, с целями, средствами, трудоемкостью, сроками выполнения, формами контроля;
- формирует у обучающихся навыки самостоятельной работы с информационно – методическими первоисточниками, спортивным оборудованием;
- осуществляет групповые и индивидуальные консультации по методике самостоятельной работы;

- осуществляет оценку достижений обучающихся в ходе реализации планов индивидуальной самостоятельной работы.

Инструктор - методист обеспечивает:

- оказание консультационно - методической помощи тренерам - преподавателям по организации индивидуальной самостоятельной работы;
- координацию и сопровождение разработки содержания планов индивидуальной самостоятельной работы посредством подготовки типовых форм планов, инструкций, памяток, индивидуальных консультаций.

учебно-тренировочные мероприятия

Приложение № 3
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта
«спортивная борьба»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «17» сентября 2022 г. №732

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-	-	14	18	21

	тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России				
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

спортивные соревнования

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная борьба»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Приложение № 4
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта
«спортивная борьба»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «17» сентября 2022 г. №732

Объем соревновательной деятельности

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

Объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом 11

особенностей видов спорта, с учетом задачам спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

6. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

Приложение № 2
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта
«спортивная борьба»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «17» сентября 2022 г. №732

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов	4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28	24-32

в неделю						
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-1040	1040-1456	1248-1664

Приложение № 5
 к федеральному стандарту
 спортивной подготовки по виду
 спорта
 «спортивная борьба»,
 утвержденному приказом
 Минспорта России
 от «17» сентября 2022 г. №732

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До	Свыше	До	Свыше		

		года	года	трех лет	трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-62	45-54	36-42	26-32	18-26
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-20	16-23	18-25	20-25	23-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	6-8	6-9
4.	Техническая подготовка (%)	5-6	6-8	10-14	15-19	12-15	12-14
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-14	13-19	17-26	17-26	25-30	28-35
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6	4-6	6-8	6-8	6-8

(рекомендуемый образец приведен в приложении № 1 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее – Примерная программа).

Приложение № 1
к примерной дополнительной
образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта
«спортивная борьба»,
утвержденной приказом
Минспорта России
от «7» июля 2022г. № 579

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в час			
		4,5-6	6-8	12-14	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного объема спортивной подготовки			
1.	Физическая подготовка:	80-133	122-160	220-256	331-349
	Общая физическая подготовка	60-97	99-133	190-200	98-109

	Специальная физическая подготовка	20-36	23-27	30-56	233-240
2.	Техническая подготовка	75-87	89-136	175-185	109-121
3.	Тактическая подготовка	-	2-3	7-11	23-26
4.	Психологическая подготовка	-	2-3	7-11	23-38
5.	Теоретическая подготовка	10-10	10-10	2-2	4-4
6.	Аттестация	6-6	6-6	16-20	24-30
7.	Соревновательная деятельность	-	-	21-35	88-101
8.	Инструкторская практика	3-3	4-4	10-15	17-19
9.	Судейская практика	-	-	10-15	17-19
10.	Восстановительные мероприятия	3-3	4-4	35-40	40-50
11.	Медицинское обследование	4-4	4-4	6-6	6-6
Вариативная часть, формируемая Организацией:					
12.	Самоподготовка	23-31	31-41	60-72	83-93
13.	Интегральная подготовка	30-35	38-45	55-60	67-80
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936

7. Календарный план воспитательной работы.

Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию. Тренер-преподаватель полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта.

Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими.

В этих условиях авторитет тренера-преподавателя необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Воспитательная работа с юными борцами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;

- формирование поведения:
- умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер-преподаватель должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом. Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса; - единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентация на спортивные и нравственные идеалы.

Календарный план воспитательной работы.

Приложение № 2
к примерной дополнительной
образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта
«спортивная борьба»,
утвержденной приказом
Минспорта России
от «7» июля 2022г. № 579

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых	В течение года

		<p>предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	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
2.3.	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
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей	В течение года

	служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	В течение года

		- правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	---	--

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

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и

исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составл...
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласо...
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить ю...
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Провед...
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохожден...
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включит...

	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений	1-2 раза в год	Согласо
		антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		обеспеч
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предостан
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохожден
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведени
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласо
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включит
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохожден
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласо

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивных школ является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

В течение всего периода спортивной подготовки, тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований.

Эта работа ведется на добровольных началах и является почетным и ответственным делом.

Основные знания, умения и навыки по инструкторской и судейской практике приобретают в процессе тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Обучающиеся тренировочных групп должны овладеть принятой в кудо терминологией и уметь проводить строевые порядковые упражнения, овладеть основной и заключительной части.

Уметь выполнять обязанности дежурного по группе.

В тренировочном процессе большое место занимает овладение спортсменом инструкторскими и судейскими навыками.

Обучающиеся, должны на определённом этапе уметь самостоятельно провести занятие по спортивной борьбе с группами начальной подготовки, уметь дать правильную оценку за выполнение упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований, а на следующем этапе самостоятельно организовать соревнования для начинающих.

В процессе инструкторской практики тренер знакомит обучающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления необходимой документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у воспитанников соответствующих двигательных навыков.

По завершении каждого этапа подготовки, обучающиеся сдают зачет на присвоение звания «инструктора-общественника».

Инструктор-общественник должен уметь правильно поставить задачу конкретного занятия, знать нормы его проведения и составные части, их содержание, хорошо владеть речью, уметь понятно излагать материал.

С этой целью в процессе проведения тренировочных занятий тренер должен поручать поочерёдное проведение той или иной части занятия отдельным воспитанникам и с помощью занимающихся давать оценку его деятельности.

В процессе тренировочных занятий каждый спортсмен должен также овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений.

Эти умения учащийся должен закреплять и совершенствовать в процессе занятий и в процессе сдачи зачета на звание «инструктор-общественник», уметь их продемонстрировать.

Обучающиеся должны принимать участие в школьных соревнованиях в роли судьи, арбитра, секретаря;

в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Судейская практика осуществляется после соответствующей теоретической и практической подготовки.

Итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая

порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020 регистрационный №612838). Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Этап начальной подготовки. К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в тренировочном процессе и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Поэтому на данном этапе особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Учебно-тренировочный этап

(этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки)

-основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энерго затрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация.

Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психо-мышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов:

- задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки;
- пола, возраста, спортивной подготовленности,
- функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

Психологические средства восстановления включают:

- психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых и другие приёмы психогигиены и психотерапии.

Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристические походы с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

После соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений.

С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день - одно средство.

Психорегуляция релаксационной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна, аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность достижения максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психологического утомления.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов.

Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические).

При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно.

В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

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

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической
и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная
борьба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных
занятий

и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта
«спортивная борьба»;

изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже
уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом,
втором

и третьем году;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая

самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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 (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Программа предусматривает входящую, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения обучающихся.

Промежуточная аттестация, проводится по завершению полугодия (июнь месяц).

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно- силовых 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.

Перевод обучающихся по годам обучения и уровням сложности образовательной программы осуществляется и на основании результатов промежуточной аттестации, которая может включать учет их участия в официальных спортивных соревнованиях.

За высокие спортивные достижения и результаты, показанные за период обучения, по решению педагогического совета образовательной организации обучающиеся, члены сборных команд края и России могут быть освобождены от итоговой аттестации.

Итоговая аттестация проводится ежегодно – в конце учебного года.

По окончании обучения по программе, выпускники получают документ установленного образца образовательной организации.

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

Переводные нормативы по технической подготовленности
(для всех групп подготовки)

Техника выполнения специальных упражнений

Забегания на мосту:

оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на

ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;
оценка «4» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы, с задержкой при забегании;

оценка «3» - низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста:

оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обеими ногами;

оценка «4» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;

оценка «3» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Вставание со стойки на мост и обратно в стойку:

оценка «5» - упражнение выполняется слитно за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;

оценка «4» - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);

оценка «3» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

Кувырок вперед, подъем разгибом:

оценка «5» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе

оценка «4» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);

оценка «3» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

Сальто вперед с разбега (страховка обязательна):

оценка «5» – ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении;

оценка «4» – недостаточно сильный разбег, нечеткая группировка, потеря равновесия при приземлении;

оценка «3» – слабый разбег, ошибки при группировке, потеря равновесия (падение) при приземлении.

Техника выполнения технико-тактических действий

Выполнение приемов, защит, контрприемов и комбинаций в стойке и партере из всех классификационных групп.

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу: а) прием-защита – прием;

б) прием-контрприем – контрприем;

в) прием в стойке – прием в партере:

♦ оценка «5» – технические действия (прием, защита контрприем и комбинации) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;

♦ оценка «4» – технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата при выполнении приема и удержания в финальной фазе;

♦ оценка «3» – технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

Методические указания по организации тестирования

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;

- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

В качестве тестов для девушек и женщин можно использовать те же упражнения, что и для мужчин, но ориентироваться при оценке результатов тестирования на то, что нормативы для женщин примерно на 20% ниже мужских.

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «спортивная
борьба», утвержденному приказом
Минспорта России
от «30» ноября 2022 г. № 1091

**Нормативы общей физической и специальной 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 свыше 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.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Пръжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	

Приложение № 7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «спортивная
борьба», утвержденному приказом
Минспорта России
от «30» ноября 2022 г. № 1091

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			5	
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,0	

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

Приложение № 8
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «спортивная
борьба», утвержденному приказом
Минспорта России
от «30» ноября 2022 г. № 1091

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			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 3x10 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»		

Приложение № 9
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «спортивная
борьба», утвержденному приказом
Минспорта России
от «30» ноября 2022 г. № 1091

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	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»		

V. Рабочая программа по виду спорта (дисциплина – греко-римская борьба)

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

Этап начальной подготовки, 1-й год

№ недели	Стойка	Прием	Исходная позиция в партере (лежа)	Прием
1	2	3	4	5
1.	История и содержание спортивной борьбы			
2.	Левая, одноименная*	Перевод рывком за руку, заходом. Перевод вращением, захватом руки сверху, выходом.	Атакующий (А) – справа, сбоку, лицом к голове Противника (П)	Переворот рычагом. Переворот захватом дальней руки сзади сбоку
3.		Перевод рывком за руку, входом. Вертушка захватом руки снизу, выходом.		Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча. Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри.
4.		Перевод рывком с захватом шеи с плечом сверху. Бросок подворотом, подходом, захватом руки сверху (снизу) и шеи.		Переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка (плеча). Переворот переходом с ключом и захватом подбородка.
5.		Перевод нырком с захватом шеи и туловища. Бросок подворотом, подходом, захватом руки сверху (снизу) двумя руками через плечо.		Переворот накатом захватом туловища. Переворот накатом захватом туловища с рукой.
6.	Повторение пройденного материала			
7.	Правая,	То же, что в № 2	То же,	То же, что в № 2

8.	одноименная	То же, что в № 3	зеркально	То же, что в № 3
9.		То же, что в № 4		То же, что в № 4
10.		То же, что в № 5		То же, что в № 5
11.	Повторение пройденного материала			
12.	Левая, разноименная	Сбивание захватом руки и туловища. Перевод нырком с захватом туловища	Атакующий – справа, сбоку, лицом к ногам Противника	Переворот скручиванием обратным захватом туловища.
13.		Сбивание захватом туловища. Перевод нырком с захватом туловища с рукой.		Переворот захватом шеи и туловища снизу. Переворот обратным захватом туловища.
14.		Сбивание захватом руки двумя руками. Перевод вращением захватом руки сверху, входом.		Переворот захватом шеи из-под плеча и туловища снизу.
15.		Скручивание захватом шеи с плечом. Перевод вращением захватом руки снизу, входом.		Переворот захватом туловища спереди.
16.	Повторение пройденного материала			
17.	Правая, разноименная	То же, что в № 12	То же, зеркально	То же, что в № 12
18.		То же, что в № 13		То же, что в № 13
19.		То же, что в № 14		То же, что в № 14
20.		То же, что в № 15		То же, что в № 15
21.	Повторение пройденного материала			
22.	Левая, одноименная	Бросок подворотом с захватом руки сверху (снизу) и шеи, выходом. Бросок наклоном с захватом туловища с рукой.	Атакующий – с головы Противника	Переворот захватом разноименной руки спереди-снизу (обратный ключ).
23.		Бросок наклоном с захватом туловища с дальней рукой сбоку, после нырка под плечо. Бросок подворотом с захватом руки сверху (снизу) и туловища, выходом.		Переворот скручиванием с захватом рук за плечи. Бросок прогибом захватом рук с головой спереди-сверху.
24.		Сбивание захватом туловища с рукой. Бросок подворотом с захватом руки сверху (снизу) и туловища, входом.		Переворот скручиванием с захватом спереди одной руки за плечо, другой под плечо. Переворот скручиванием с захватом спереди разноименной руки из-под плеча.
25.		Скручивание захватом шеи сверху и руки у себя на шее. Бросок		Переворот скручиванием с захватом рук с головой спереди сбоку. Переворот

		подворотом с захватом руки под плечо, выходом.		скручиванием с захватом спереди рук из-под плеч.
26.	Повторение пройденного материала			
27.	Правая, зеркально	То же, что в № 22	То же, зеркально	То же, что в № 22
28.		То же, что в № 23		То же, что в № 23
29.		То же, что в № 24		То же, что в № 24
30.		То же, что в № 25		То же, что в № 25
31.	Повторение пройденного материала			
32.	Левая, разноименная	Перевод нырком с захватом туловища. Бросок подворотом с захватом шеи с плечом.	Удержание одной руки сбоку. Атакующий (А) – справа, сбоку, лицом к голове Противника (П)	Дожимы при неквалифицированном сопротивлении П
33.		Бросок подворотом с захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу, подходом.		Переворот захватом шеи из-под плеча и другой рукой снизу. Переворот захватом разноименного запястья сзади-сбоку.
34.		Бросок подворотом с захватом запястий. Бросок наклоном с захватом руки и туловища.		То же.
35.		Бросок наклоном с захватом шеи и туловища, подходом. Бросок через плечи захватом запястья и одноименного плеча изнутри.		То же.
36.	Повторение пройденного материала			
37.	Правая, зеркально	То же, что в № 32	Удержание захватом руки и туловища сверху. Атакующий (А) – сзади-справа, лицом к голове Противника (П)	Накаты снизу. Выседы.
38.		То же, что в № 33		Уходы. Переворот скручиванием с захватом шеи из-под дальнего плеча. Переворот захватом предплечья изнутри.
39.		То же, что в № 34	То же, зеркально	Накаты снизу
40.		То же, что в № 35		Накаты снизу
41-45	Повторение пройденного материала			
46.	Соревнования на демонстрацию изученного материала			

Этап начальной подготовки, 2-й год

№ недели	Стойка	Приемы с вариантами захватом и простейшей защитой	Приемы с вариантами захватов и простейшей защитой в партере
1	2	3	4
1.	Повторение в стойке переводов рывком, вращением, в партере – переворотов скручиванием		
2.	Повторение в стойке бросков наклоном, в партере – переворотов забеганием		
3.	Повторение в стойке бросков подворотом, в партере – переворотов накатов		
4.	Повторение в стойке бросков через плечи, в партере – переворотов переходом		
5.	Одноименная*	Бросок подворотом с захватом руки снизу (сверху) и туловища. Перевод нырком с захватом туловища с рукой.	Переворот скручиванием захватом рук сбоку (в высоком партере и лежа на животе)
6.		Бросок подворотом с захватом рук с головой, подходом. Бросок наклоном с захватом туловища с рукой сбоку. Бросок через плечи захватом руки двумя руками на шее (одноименной за запястье, разноименной – за плечо снаружи), входом.	Переворот ключом и предплечьем на плече (или на шее). Накат захватом туловища за поясицу. Дожим захватом руки и шеи сбоку (соединением и без соединения рук) сидя. Уходы с моста.
7.		Бросок подворотом с захватом руки снизу (сверху) и шеи, выходом. Бросок через плечи захватом руки двумя руками на шее (одноименной за запястье, разноименной – за плечо снаружи), подворотом, выходом.	Накат захватом туловища за грудь. Переворот скручивание за себя с захватом шеи с рычагом ближней руки.
8.		Бросок подворотом с захватом руки снизу (сверху) и шеи, уходом. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой с подставлением вперед сзади стоящей ноги с предварительным отрывом от ковра.	Переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу.

9.	Повторение пройденного материала		
10.	Разноименная	То же, что и в № 5	Накат хватом предплечья изнутри и туловища сверху. Дожим хватом руки и шеи сбоку (соединением и без соединения рук) лежа. Уходы с моста.
11.		То же, что и в № 6	Переворот забеганием с хватом запястья и головы (или плеча).
12.		То же, что и в № 7	Переворот прогибом с хватом шеи с плечом сбоку.
13.		То же, что и в № 8	Переворот скручивание за себя с хватом шеи и рычагом дальней руки.
14.	Повторение пройденного материала		
15.	Одноименная	Бросок прогибом с хватом туловища с рукой зашагиванием. Сбивание хватом шеи и руки снизу (сверху).	Переворот ключом хватом предплечья другой руки изнутри. Дожим хватом руки и туловища сбоку сидя и лёжа. Уходы с моста.
16.		Скручивание хватом шеи сверху и разноименной руки снизу. Бросок прогибом с хватом туловища с рукой (зависом).	Переворот двумя ключами.
17.		Бросок подворотом с хватом рук сверху. Бросок наклоном с хватом туловища с дальней рукой сбоку.	Переворот скручиванием за себя ключом и хватом подбородка (плеча).
18.		Бросок прогибом с хватом туловища с рукой с подставлением вперед сзади стоящей ноги без предварительного отрыва от ковра. Бросок через плечи хватом запястья и одноименного плеча изнутри.	Переворот переходом с ключом и хватом плеча другой руки. Бросок подворотом с хватом сбоку плеча с шеей.
19.	Повторение пройденного материала		
20.	Разноименная	То же, что в № 15	Накат хватом шеи из-под плеча и туловища сверху. Дожим хватом туловища с рукой сбоку (сидя и лёжа). Уходы с моста.
21.		То же, что в № 16	Переворот хватом шеи из-под плеча с ключом.
22.		То же, что в № 17	Переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.
23.		То же, что в № 18	Бросок накатом с ключом и хватом туловища сверху.
24.	Повторение пройденного материала		
25.	Одноименная	Скручивание хватом рук с головой. Бросок прогибом с хватом руки и туловища (с подставлением ноги,	Переворот хватом шеи и туловища сверху. Дожим хватом одноименного запястья и туловища сбоку. Уходы с моста.

		зашагиванием, с зависом).	
26.		Бросок наклоном с захватом руки на шее и туловища. Бросок прогибом с захватом рук сверху.	Накат с ключом и захватом туловища сверху.
27.		Бросок через плечи захватом шеи с плечом сверху. Бросок прогибом с захватом туловища сзади (сбоку) после нырка под руку.	Переворот скручиванием за себя с захватом одноименного плеча изнутри и подбородка.
28.		Бросок прогибом с захватом шеи и туловища сбоку.	Переворот прогибом с захватом шеи из-под дальнего плеча.
29.		Повторение пройденного материала	
30.	Разноименная	То же, что в № 25	Бросок накатом с захватом предплечья и туловища сверху.
31.		То же, что в № 26	Бросок обратным захватом туловища.
32.		То же, что в № 27	Переворот захватом шеи из-под плеч (от себя и к себе).
33.		То же, что в № 28	Переворот прогибом с ключом и захватом шеи другой руки снизу.
34.		Повторение пройденного материала	
35.	Одноименная	Бросок прогибом с захватом туловища. Бросок подворотом с захватом одноименной руки и туловища (шеи), после перевода рывком за руку.	Переворот прогибом с захватом на рычаг. Дожим захватом шеи с плечом спереди. Уходы с моста.
36.		Бросок наклоном с захватом туловища с руками. Бросок через плечи захватом запястья и другого предплечья изнутри.	Бросок накатом с захватом туловища.
37.		Бросок прогибом с захватом шеи с плечом сверху. Сбивание захватом шеи с плечом сверху.	Переворот скручиванием захватом спереди за плечи.
38.		Бросок прогибом с захватом руки сверху, соединив руки в крючок. Бросок прогибом с захватом шеи с плечом.	Бросок захватом туловища сзади.
39.		Повторение пройденного материала	
40.		То же, что в № 35	Бросок прогибом с захватом шеи с плечом спереди-сверху. Дожим захватом одноименной руки и туловища спереди. Уходы с моста.
41.		То же, что в № 36	Переворот захватом предплечий изнутри (забеганием или перешагиванием).
42.		То же, что в № 37	Бросок подворотом с захватом одноименной руки и туловища.
43.		То же, что в № 38	Бросок подворотом с захватом туловища.
44-46.		Повторение пройденного материала	

Этап начальной подготовки, 3-й год

№ недели	Стойка	Захват атакующего	Прием	Исходная позиция в партере	Прием
1.	Повторение бросков подворотом, переводов рывком за руку и нырком в стойке и переворотов накатом в партере. Дожимы и уходы с моста.				
2.	Повторение бросков наклоном, переводов в партер вращением и сваливаний сбиванием в стойке, переворотов скручиванием в партере. Дожимы и уходы с моста.				
3.	Повторение бросков через плечи, сваливаний скручиванием в стойке и переворотов забеганием, прогибом и переходом в партере. Дожимы и уходы с моста.				
4.	Повторение бросков прогибом в стойке и бросков накатом, прогибом, подворотом в партере. Дожимы и уходы с моста.				
5.	Одноименная	За шею и разноименное предплечье	Статическая и динамическая защита против подворотов и сваливаний скручиванием	Противник – сверху, сбоку, лицом к ногам Атакующего	Статическая и динамическая защита против переворотов скручиванием.
6.			Статическая и динамическая защита против сваливаний сбиванием на рабочую ногу.		Статическая и динамическая защита против переворотов накатом.
7.			Статическая и динамическая защита против бросков прогибом.		Статическая и динамическая защита против переворотов забеганием, переходом и бросков подворотом.
8.			Статическая и динамическая защита против сваливания		Статическая и динамическая защита против бросков

			сбиванием на опорную ногу.		прогибом, накатом и переворотом накатом.
9.		Повторение пройденного материала			
10.	Разноименная	За шею и разноименное предплечье	Статическая и динамическая защита против подворотов и сваливаний скручиванием.	Противник – сверху, сбоку, лицом к ногам Атакующего	Статическая и динамическая защита против
11.			Статическая и динамическая защита против		Статическая и динамическая защита против
12.			Статическая и динамическая защита против		Статическая и динамическая защита против
13.			Статическая и динамическая защита против		Статическая и динамическая защита против
14.		Повторение пройденного материала			
15.	Одноименная	За шею и разноименное предплечье	Динамические подготовки к проведению против подворотов и сваливаний скручиванием	Атакующий - сверху, сбоку, лицом к голове Противника	Комбинации при переворотах скручиванием
16.			Динамические подготовки для проведения сваливаний сбиванием на опорную ногу противника		Комбинации при переворотах забеганием и переходом.
17.			Динамические подготовки к проведению прогибов		Комбинации при переворотах накатом и прогибом.
18.			Динамические подготовки для проведения сваливаний сбиванием в сторону рабочей ноги противника		Комбинации при бросках прогибом, накатом, подворотом.
19.		Повторение пройденного материала			
20.	Разноименная	За шею и разноименное предплечье	Динамические подготовки к проведению подворотов и сваливаний скручиванием.	Атакующий - сверху, сбоку, лицом к голове Противника	Комбинации при переворотах скручиванием
21.			Динамические подготовки к проведению сваливаний на		Комбинации при переворотах забеганием и переходом.

			опорную ногу противника		
22.			Динамические подготовки к проведению сваливаний на рабочую ногу противника		Комбинации при переворотах накатом и прогибом.
23.			Динамические подготовки к проведению бросков через плечи		Комбинации при бросках прогибом, накатом, подворотом.
24.		Повторение пройденного материала			
25.	Одноименная	Обхват туловища с ближней рукой	Динамические подготовки к проведению переводов рывком, нырком и вращением.	Атакующий - сверху, сзади и сбоку, Противник – в низком партере	Подготовки к перебрасываниям и комбинации при переворотах скручиванием.
26.			Динамические подготовки к проведению переводов на опорную ногу противника.		Подготовки к перебрасываниям и комбинации при переворотах забеганием и переходом.
27.			Динамические подготовки к проведению бросков прогибом.		Подготовки к перебрасываниям и комбинации при переворотах накатом и прогибом.
28.			Динамические подготовки к проведению сваливаний скручиванием в сторону рабочей ноги противника		Подготовки к перебрасываниям и комбинации при бросках прогибом, накатом, подворотом.
29.		Повторение пройденного материала			
30.	Разноименная	За туловище из-под плеча и разноименную руку	Динамические подготовки к проведению бросков прогибом и переводов рывком, нырком, вращением.	Атакующий - сверху, сбоку, лицом к ногам, Противник – в низком партере	Подготовки к перебрасываниям и комбинации при переворотах скручиванием.
31.			Динамические подготовки к проведению сваливаний на опорную ногу противника		Подготовки к перебрасываниям и комбинации при переворотах забеганием и переходом.
32.			Динамические подготовки к проведению бросков		Подготовки к перебрасываниям и комбинации при

			подворотом.		переворотах накатом и прогибом.
33.			Динамические подготовки к проведению сваливаний в сторону рабочей ноги противника		Подготовки к перебрасываниям и комбинации при бросках прогибом, накатом, подворотом.
34.		Повторение пройденного материала			
35.	Одноименная	За шею и разноименное предплечье	Контрприемы против подворотов и сваливаний сбиванием.	Атакующий - на мосту, Противник - удерживает и дожимает	Защита и перевороты снизу при удержании на мосту захватом руки и шеи сбоку, уходы с моста, выходы наверх, контрприем.
36.			Контрприемы против сваливаний скручиванием в сторону опорной ноги.		Защита и перевороты снизу при удержании на мосту захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа), уходы с моста, выходы наверх, контрприем.
37.			Контрприемы против бросков прогибом.		Защита и перевороты снизу при удержании на мосту туловища с рукой сбоку (сидя, лежа), уходы с моста, контрприем.
38.			Контрприемы против переводов в сторону рабочей ноги		Защита и перевороты снизу при удержании на мосту захватом рук с головой спереди, уходы с моста, контрприем.
39.		Повторение пройденного материала			
40.	Разноименная	За шею и разноименное предплечье	Контрприемы против подворотов и сваливаний сбиванием	Противник – сверху, Атакующий – в низком партере	Защита против перебрасываний (бросков) прогибом.
41.			Контрприемы против сваливаний скручиванием в сторону опорной ноги		Защита против перебрасываний (бросков) накатом.
42.			Контрприемы против бросков прогибом		Защита против перебрасываний от подкатов.
43.			Контрприемы против переводов в сторону рабочей ноги		Защита против переворотов накатом.
44-46.		Повторение пройденного материала			

Тренировочный этап (этап спортивной специализации), 1-й год

№ неде- ли	Стойка		Партер	
	Исходное положение	Действия при выгодной динамической ситуации	Исходное положение	Действия при выгодной динамической ситуации
1.	Одноименная стойка	Броски подворотом	Противник - в высоком	Перевороты скручиванием.

			партере. Атакующий – сверху, сбоку, к голове	Перевороты перекатом. Перевороты забеганием и переходом.
2.		Броски наклоном и переводы в партер		Броски накатом и подворотом. Перевороты накатом.
3.		Броски прогибом и через плечи		Броски прогибом. Перевороты прогибом.
4.		Сваливания сбиванием и скручиванием		Повторение
5.		Повторение		
6.	Разноименная стойка	Броски подворотом.	Противник – в высоком партере. Атакующий – сверху, сбоку, к ногам	Перевороты скручиванием. Перевороты перекатом.
7.		Броски наклоном и переводы в партер.		Перевороты забеганием и переходом.
8.		Броски прогибом и через плечи.		Броски накатом и подворотом. Перевороты накатом.
9.		Сваливания сбиванием и скручиванием		Броски прогибом. Перевороты прогибом.
10.		Повторение		Повторение
№ недели		Стойка		Партер
	Исходное положение	Квалифицированная защита при атаке	Исходное положение	Квалифицированная защита при атаке
11.	Одноименная стойка	Броски подворотом.	Атакующий – в высоком партере, противник – сверху, сбоку, к голове	Перевороты скручиванием. Перевороты перекатом.
12.		Броски наклоном и переводы в партер.		Перевороты забеганием и переходом.
13.		Броски прогибом и через плечи.		Броски накатом и подворотом. Перевороты накатом.
14.		Сваливания сбиванием и скручиванием		Броски прогибом. Перевороты прогибом.
15.		Повторение		Повторение
16.	Разноименная стойка	Броски подворотом.	Атакующий – низком партере, противник – сверху, сбоку	Против перебрасываний (бросков) подворотом.
17.		Броски наклоном и переводы в партер.		Против перебрасываний (бросков) прогибом.
18.		Броски прогибом и через плечи.	Атакующий – лежа, Противник – сбоку, поперек	Против дожимов
19.		Сваливания сбиванием и скручиванием	Атакующий – лежа, Противник – с головы, поперек, спиной	Против дожимов
20.		Повторение		Повторение
№		Стойка		Партер

неде-ли	Исходное положение	Действия по созданию динамической ситуации для проведения:	Исходное положение	Действия по созданию динамической ситуации для проведения:
21.	Одноименная стойка	Многоразовые, разнонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к голове	Многоразовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
22.	Одноименная стойка	Многоразовые, разнонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к ногам	Многоразовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
23.	Разноименная стойка	Многоразовые, разнонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к голове	Многоразовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
24.	Разноименная стойка	Многоразовые, разнонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к ногам	Многоразовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
25.	Одноименная стойка	Разовые, однонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к голове	Разовые, однонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
26.	Одноименная стойка	Разовые, однонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к ногам	Разовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
27.	Разноименная стойка	Разовые, однонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к голове	Разовые, однонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
28.	Разноименная стойка	Разовые, однонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к ногам	Разовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
29.	Одноименная	Разовые,	Противник – в	Разовые,

	стойка	однонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к голове	однонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
30.	Одноименная стойка	Разовые, однонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к ногам	Разовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
31.	Разноименная стойка	Разовые, однонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к голове	Разовые, однонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
32.	Разноименная стойка	Разовые, однонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к ногам	Разовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
№ недели	Стойка		Партер	
	Исходное положение	Динамическая защита против бросков, сваливаний и переводов:	Исходное положение	Динамическая защита против бросков, сваливаний и переводов:
33.	Одноименная стойка	Бросков подворотом	Атакующий – в высоком партере, Противник – сверху, сбоку, к голове	Переворотов скручиванием и бросков подворотом
34.		Бросков прогибом		Переворотов забеганием и переходом
35.		Бросков наклоном, сваливаний.		Переворотов перекатом и накатом, бросков накатом
36.		Бросков через плечи, переводов.		Переворотов прогибом и бросков прогибом
37.	Разноименная стойка	Бросков подворотом	Атакующий – в низком партере, Противник – сверху, сбоку	Переворотов скручиванием и бросков подворотом
38.		Бросков прогибом		Переворотов забеганием и переходом
39.		Бросков наклоном, сваливаний.		Переворотов перекатом и накатом, бросков накатом
40.		Бросков через плечи, переводов.		Переворотов прогибом и бросков прогибом
41-43.	Повторение пройденного материала			
44.	Повторение пройденного материала			

Тренировочный этап (этап спортивной специализации), 2-й год

№ неде- ли	Стойка		Партер	
	Исходное положение	Комбинации приемов	Исходное положение	Комбинации приемов
1.	Одноименная стойка	Разнонаправленные, односторонние комбинации на броски наклоном, переводы рывком и нырком.	Противник - в высоком партере. Атакующий – сбоку, к голове	На завершающий переворот скручиванием.
2.		Разнонаправленные, односторонние комбинации на броски через плечи, переводы вращением		На завершающий переворот забеганием и переходом.
3.		Разнонаправленные, разносторонние диагональные на броски подворотом, сваливания сбиванием.		На завершающий переворот накатом.
4.		Разнонаправленные, разносторонние диагональные на броски прогибом, сваливания скручиванием.		На завершающий переворот прогибом и перекатом.
5.		Повторение		Повторение
6.	Разноименная стойка	Разнонаправленные, односторонние комбинации на броски наклоном, переводы рывком и нырком.	Противник – в высоком партере. Атакующий – сбоку, к ногам	На завершающий переворот скручиванием.
7.		Разнонаправленные, односторонние комбинации на броски через плечи, переводы вращением.		На завершающий переворот забеганием и переходом.
8.		Разнонаправленные, разносторонние, диагональные на броски подворотом, сваливания		На завершающий переворот накатом.

		сбиванием.		
9.		Разнонаправленные, разносторонние, диагональные на броски прогибом, сваливания скручиванием.		На завершающий переворот прогибом и перекатом.
10.		Повторение		Повторение
11.	Одноименная стойка	Однонаправленные усиленные на броски наклоном, переводы рывком и нырком.	Противник – в низком партере, Атакующий – сбоку, к голове	На завершающий переворот скручиванием.
12.		Однонаправленные усиленные на броски через плечи, переводы вращением.		На завершающий переворот забеганием и переходом.
13.		Однонаправленные усиленные на броски подворотом, сваливания сбиванием		На завершающий переворот накатом.
14.		Однонаправленные усиленные на броски прогибом, сваливания скручиванием.		На завершающий переворот прогибом и перекатом.
15.		Повторение		Повторение
16.	Разноименная стойка	Однонаправленные усиленные на броски наклоном, переводы рывком и нырком.	Противник – в низком партере, Атакующий – сбоку, к ногам	На завершающий переворот скручиванием.
17.		Однонаправленные усиленные на броски через плечи, переводы вращением.		На завершающий переворот забеганием и переходом.
18.		Однонаправленные усиленные на броски подворотом, сваливания сбиванием.		На завершающий переворот накатом.
19.		Однонаправленные усиленные на броски прогибом, сваливания скручиванием.		На завершающий переворот прогибом и перекатом.
20.		Повторение		Повторение
№ недели	Стойка		Партер	
	Исходное положение	Действия	Исходное положение	Действия
21.	Одноименная стойка	Ответные однонаправленные броски после защиты	Атакующий – в высоком партере,	Ответные однонаправленные приемы после защиты
22.		Ответные разнонаправленные	Противник – лицом к голове	Ответные разнонаправленные

		броски после защиты		приемы после защиты
23.		Обгонные однонаправленные приемы, на «выходе»		Обгонные однонаправленные приемы, на «выходе»
24.		Обгонные разнонаправленные приемы, на «выходе»		Обгонные разнонаправленные приемы, на «выходе»
25.		Повторение		Повторение
26.	Разноименная стойка	Ответные однонаправленные броски после защиты	Атакующий – в высоком партере, Противник – лицом к ногам	Ответные однонаправленные приемы после защиты
27.		Ответные разнонаправленные броски после защиты		Ответные разнонаправленные приемы после защиты
28.		Обгонные однонаправленные приемы, на «выходе»		Обгонные однонаправленные приемы, на «выходе»
29.		Обгонные разнонаправленные приемы, на «выходе»		Обгонные разнонаправленные приемы, на «выходе»
30.		Повторение		Повторение
31.	Одноименная стойка	Обгонные однонаправленные приемы, на «развитии» (встречные)	Атакующий – в низком партере, Противник – лицом к голове	Обгонные однонаправленные приемы, на «развитии» (встречные)
32.		Обгонные разнонаправленные приемы, на «развитии»		Обгонные разнонаправленные приемы, на «развитии»
33.		Обгонные однонаправленные приемы, на «развитии» (по ходу)		Обгонные однонаправленные приемы, на «развитии» (по ходу)
34.		Повторение		Повторение
35.	Разноименная стойка	Обгонные однонаправленные приемы, на «развитии» (встречные)	Атакующий – в низком партере, Противник – лицом к ногам	Обгонные однонаправленные приемы, на «развитии» (встречные)
36.		Обгонные разнонаправленные приемы, на «развитии»		Обгонные разнонаправленные приемы, на «развитии»
37.		Обгонные однонаправленные приемы, на «развитии» (по ходу)		Обгонные однонаправленные приемы, на «развитии» (по ходу)
38-46.	Повторение пройденного материала			

Тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3-й год

№ п/п	Исходное положение		Конечное положение		Прием	+	-
	Стойка	Захват	Стойка	Захват			
1.		Шеи и плеча		Туловища	Перевод в партер рывком за руку - сбивание		
2.		Руки двумя руками изнутри		Туловища с рукой	Перевод рывком за руку – бросок прогибом		
3.		Руки двумя руками изнутри		Руки через плечо	Перевод рывком за руку – бросок подворотом.		
4.		Руки двумя руками изнутри		За другую руку	Перевод рывком за руку – перевод рывком за другую руку.		
5.		Шеи и туловища		Шеи и туловища	Перевод нырком – бросок прогибом.		
6.	Повторение пройденного материала						
7.		Шеи и туловища		Руки сверху и шеи	Перевод нырком – бросок подворотом.		
8.		Шеи сверху и плечом (сверху, снизу)		За туловище с рукой	Перевод рывком – бросок подворотом.		
9.		Туловища двумя руками		Туловище двумя руками	Перевод нырком – бросок наклоном.		
10.		Руки двумя руками снизу (сверху)		Захват туловища	Вертушка – сбивание.		
11.		Руки двумя руками снизу (сверху)		Захват туловища	Вертушка – бросок прогибом.		
12.	Повторение пройденного материала						
13.		Руки двумя		Руки через	Вертушка – бросок		

		руками сверху		плечо	подворотом.			
14.		Руки сверху и шеи		Захват рук сверху	Бросок подворотом – бросок прогибом.			
15.		Руки сверху и шеи		Туловища с руками	Бросок подворотом – сбивание.			
16.		Руки снизу и шеи		Руки и туловища	Бросок подворотом – бросок прогибом.			
17.		Руки снизу и шеи		Шеи и туловища сбоку	Бросок подворотом – бросок наклоном.			
18.	Повторение пройденного материала							
19.		Руки снизу и шеи		Туловища с рукой	Бросок подворотом – бросок прогибом.			
20.		Руки двумя руками		Туловища двумя руками	Бросок подворотом через плечо – сбивание за туловище.			
21.		Руки двумя руками		Запястья и одноимен- ного плеча изнутри	Бросок подворотом через плечо – бросок через плечи (мельница), вход снаружи.			
22.		Руки сверху и туловища		Туловища с рукой	Бросок подворотом - бросок прогибом.			
23.		Руки снизу и туловища		Туловища	Бросок подворотом – сбивание.			
24.	Повторение пройденного материала							
25.		Руки снизу и туловища		Туловища	Бросок подворотом - бросок наклоном.			
26.		Шеи с плечом		Туловища с рукой	Бросок подворотом - бросок прогибом.			
27.		Руки и другого плеча снизу		Руки и туловища	Бросок подворотом - сбивание.			
28.		Туловище двумя руками		Туловища	Бросок наклоном - перевод нырком.			
29.		Туловища с рукой		Руки сверху	Бросок прогибом - бросок вертушкой.			
30.	Повторение пройденного материала							
31.		Плеча сверху и туловища		Туловища	Бросок через плечи – бросок наклоном.			
32.		Туловища с рукой		Шеи с плечом	Бросок прогибом – бросок подворотом.			
33.		Туловища с рукой		Туловища с рукой	Бросок прогибом – сбивание.			

34.		Туловища с рукой		Руки через плечо	Бросок прогибом – бросок подворотом.			
35.		Руки и туловища		Руки снизу и шеи	Бросок прогибом – бросок подворотом.			
36.	Повторение пройденного материала							
37.		Руки и туловища		Руки и туловища	Бросок прогибом – бросок подворотом.			
38.		Руки и туловища		Руки и туловища	Сваливание захватом – бросок подворотом.			
39.		Руки двумя руками		Руки через плечо	Сбивание – бросок подворотом.			
40.		Шеи с плечом		Туловища с рукой сбоку	Скручивание – бросок прогибом.			
41.		Руки двумя руками		Руки двумя руками	Сбивание – вертушка.			
42-46	Повторение пройденного материала							

Тренировочный этап (этап спортивной специализации), 4-й год

В литературе по спортивной борьбе вопросы тактики рассматриваются в основном с позиций осуществления сложных технико-тактических действий (СТТД), (А.Н. Ленц, 1963; 1967), в которые включены только описания подготовки к проведению приема, комбинации и контрприемы.

В работе Е.М. Чумакова (1976) делается попытка классифицировать тактику в более широком понятии. Однако все ограничивается методами воздействия путем подавления, маскировки, маневрирования силой, выносливостью, быстротой, техникой и т.д.

В совместных работах с психологами тренеры спортивной борьбы развили представление о тактике путем введения понятия о стилях борьбы., к которым относят комбинационные, темповые, силовые стили (В.Г. Оленик и др., 1983).

Классификационные блоки тактики спортивной борьбы, которые являются матрицей для составления программы по базовой тактической подготовке.

В ее основе лежат блоки методов воздействия на противника, стили борьбы и классификации тактических действий в схватке.

На основании содержания классификационных блоков тактики спортивной борьбы предлагается программа базовой тактической подготовки применительно к условиям греко-римской борьбы.

№ недели	Раздел	Тема
1-2	Методы воздействия на противника	Методы нейтрализации
3-4		Методы активизации
5-6		Методы изматывания
7-8		Методы подавления
9-10		Методы обыгрывания
11	Стратегия и тактика схватки	Планирование стратегии схватки
12		Планирование оперативного фона схватки
13-14		Планирование тактического фона схватки
15-16	Стили борьбы	Прямолинейные стили
17-18		Комбинационные стили
19		Активные стили
20		Пассивные стили

Этап совершенствования спортивного мастерства, 1-й год

ИНДИВИДУАЛЬНО-ГРУППОВАЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(оптимизация технико-тактического арсенала в условиях смены соотношений длины и пропорций тела противоборцев)

Установлено, что наиболее характерной для борцов высокого класса является фигура с относительно короткими ногами, длинным туловищем, короткими руками (кроме вольной борьбы), широкими плечами и средним тазом.

Замечена разница в телосложении борцов различных весовых категорий (борцы более тяжелого веса имеют более длинные массивные ноги и более широкий таз). Естественно, что различные виды борьбы накладывают свой отпечаток на телосложение (борцы вольного стиля должны иметь более длинные руки, самбисты и дзюдоисты могут иметь более длинные ноги).

До сих пор в программах и методических рекомендациях по греко-римской борьбе нет алгоритмов для проведения технических действий в условиях смены взаимных длин и пропорций тела и его конечностей.

Так, например, при встрече с противником с более длинным туловищем возникает проблема: как захватывать для проведения прогиба и как проводить сам прогиб? Такая же проблема возникает и для борца с более длинным телом. На вышестоящем уровне (после взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость) учитывается рост: средний, длинный, короткий.

При определении предпочтительных технических действий целесообразно ограничиваться понятиями: выше противника (l), ниже противника (n).

На нижележащем уровне располагаются две равнозначные категории признаков.

С одной стороны, это уже знакомые стойки в проекции на сагиттальную плоскость, с другой – особенности строения тела атакующего и противника (ширина плеч, таза, длина туловища, длина ног). Всего может быть 144 сочетания.

Взаимные стойки в проекции на горизонтальную плоскость		
Телосложение атакующего Телосложение противника	Соотношение в росте $1\ n \rightarrow n\ 1$	Взаимные стойки в проекции на сагитальную плоскость $l - r; r - l; r - r$

С целью сокращения количества возможных сочетаний было принято три типа, характеризующих пропорции тела борцов среднего роста (в своей весовой категории).

1. Широкоплечие с несколько уплощенной грудной клеткой, тазом средней ширины, с ногами средней длины. ОЦТ располагается в пределах нормы. Такие признаки позволяют при относительно свободном выходе со стартовой позиции (при разгоне) создавать большое ускорение («живую силу снаряда»). Это обеспечивается:

- выгодным приложением мышечных усилий при относительно коротких ногах (по сравнению с легкоатлетами, игроками);
- выгодным приложением мышечных усилий при относительно широком тазе (по сравнению с гимнастами);
- большим радиусом при вращении плечевой оси.

Высокорослые борцы с таким сложением имеют, как правило, относительно длинные ноги и более высоко расположенный ОЦТ. Это дает определенные преимущества, но ставит проблему повышения устойчивости в атаке и защите.

Низкорослые борцы этого же типа имеют более короткие ноги и более широкие плечи. Это позволяет вести более «силовую» борьбу с приложением усилий в основном к плечевому поясу противника.

2. Среднеплечие имеют длинное цилиндрическое туловище, средней ширины таз, короткие и сильные ноги. Несмотря на сравнительно узкие плечи, плечевые суставы такие борцы обеспечены мощными дельтовидными мышцами. ОЦТ расположен в пределах нормы.

При таком телосложении борцов эффективны приемы с разгибанием в коленном и тазобедренном суставах, вращательные движения в проекции на сагитальную плоскость (за счет мышц сгибателей и разгибателей туловища).

Сравнительно узкие плечи позволяют достаточно легко прорываться на ближнюю дистанцию (особенно с отворачиванием от противника). Высокосрослые борцы с таким телосложением встречаются сравнительно редко. Низкорослых борцов с такой фигурой тяжело выводить из равновесия.

3. Узкоплечие имеют широкий таз, массивные и сравнительно длинные ноги. ОЦТ расположен ниже нормы. Встречаются борцы с широкими плечами, но в этом случае они имеют очень короткое туловище. Низкорослые борцы такую фигуру имеют довольно редко.

При таком сложении эффективны приемы с разгибанием в коленном и тазобедренном суставах без глубокого подхода к противнику с преимущественным элементом перетягивания. Таких борцов тяжело вывести из равновесия.

На данном этапе подготовки снова приходится обращаться к феномену двигательной асимметрии с более детальной расшифровкой собственных возможностей (Е.К. Аганянц, Г.Б. Горская, 2003; В.Н. Лебедев, 1975; К.Д. Черемит, 1992).

Следует иметь в виду, что моторная асимметрия проявляется в управлении движениями и включает неравенство функции рук, ног, мышц правой и левой половины туловища. Такая конструкция асимметрии компонентов тела сказывается на формировании общего двигательного поведения человека.

В 75% случаев правая рука является ведущей, а отвечающее за ее действия левое полушарие мозга – доминантным. Среди представителей *Homo sapiens* от 5 до 10% левшей и от 15 до 20% - амбидекстров («равноруких»), не всегда, особенно в ситуативных видах спорта, является преимуществом.

Признаками ведущей конечности являются предпочтения при выполнении действия, высокая эффективность усилий, быстрота, точность, доминирование при совместной деятельности. Ведущей руке принадлежит основная роль в сознательном действии при эмоциях. Не ведущая рука более вынослива к статическим усилиям, она служит опорой.

У 70% левшей доминирует левая нога, у 20% правая. У левшей преобладает одноименное доминирование (у 90% - левая, у 7% - правая нога).

Все вышесказанное должно нацеливать на углубленный анализ врожденных двигательных асимметрий в целях максимально эффективного использования при формировании индивидуального технико-тактического арсенала и при учете индивидуальных возможностей вероятных соперников.

Этап совершенствования спортивного мастерства, 2-й год Практика
ИНДИВИДУАЛЬНО-ГРУППОВАЯ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
(оптимизация технико-тактического арсенала при смене противником захватов)

На занятиях в соответствии с перечнем возможных в греко-римской борьбе захватов, как в положении стоя, так и в положении партера, группе «противников» дается задание бороться с использованием запланированного на данную неделю (двухнедельный цикл) захвата.

«Атакующий» использует любые усвоенные им в период базовой подготовки захваты. При этом он может построить свою тактику на срыве неудобного для него захвата, может согласиться с захватом противника и продолжать борьбу, может навязать в ответ свой захват, нейтрализующий атакующие функции захвата противника.

Конечно, тренировка не проходит только в этом ключе. Она состоит из раздела индивидуальной работы над техникой, из раздела совершенствования специальных физических качеств и, в случае приближения промежуточных соревнований, включает подготовку к встречам с наиболее вероятными соперниками.

Этап совершенствования спортивного мастерства, 3-й год Практика

ИНДИВИДУАЛЬНО-ГРУППОВАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(оптимизация технико-тактического арсенала при смене противником стилей борьбы)

В соответствии с тренировочным планом на тренировке стабилизируются умения и навыки реализации своих методов воздействия на противника и собственных стилей борьбы.

Группе «противников» дается задание бороться с использованием запланированного на данную неделю (двухнедельный цикл) метода воздействия на противника или стиля борьбы.

«Атакующий» использует любые усвоенные им в период базовой подготовки стили борьбы и методы воздействия на противника. При этом он может построить свою тактику на срыве попыток противника навязать ему свой метод или стиль, а может согласиться с ним, если уверен в том, что может переиграть противника в противоборстве.

Как и в предыдущем разделе, эти задания отрабатываются только в части занятия. Остальное время отводится на индивидуальную подготовку в соответствии с индивидуальными планами подготовки к предстоящим соревнованиям.

Этап высшего спортивного мастерства

ПРОГРАММА ПО КРУГОВОЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКЕ,
ОСНОВАННОЙ НА УЧЕТЕ ПРОСТРАНСТВЕННО- СМЫСЛОВОЙ МОДЕЛИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРТБЕ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГ МАСТЕРСТВА

Тренировочный процесс ведется с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, но с обязательным использованием 1 раз в неделю круговой тренировки с местами согласно пространственно-смысловой модели технико-тактической деятельности (не выходя за рамки временных параметров).

Критерии оценки эффективности:

- количественный показатель эффективности (КОПЭ);
- техническая разнонаправленность ($P_{\text{тех}}$);
- способность бороться с противниками в различных стойках и проекции на горизонтальную плоскость ($P_{\text{гориз}}$);
- способность бороться с противниками в различных стойках и проекции на сагиттальную плоскость ($P_{\text{верт}}$);
- способность не проигрывать во всех классификационных разделах борьбы ($P_{\text{разд}}$);

- соревновательные результаты по показателю выигрышность (В).

Кроме того, каждый борец должен выполнять определенную роль защищающегося в положениях нижнего:

- полустойке;

- в партере (причем на него должны нападать, находясь лицом в сторону его головы и в сторону его ног);

- на мосту (причем его должны дожимать, находясь сбоку, поперек, с головы).

15. Учебно-тематический план

Приложение № 4
к примерной дополнительной
образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта
«спортивная борьба»,
утвержденной приказом

Минспорта России
от «7» июля 2022г. № 579

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	
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 спортсменов. Чемпионы и пр
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической кул Физическая культура организованности, воли, нра навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и сани Гигиенические требования спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные прави солнцем. Закаливание на зан
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием культурой и спортом. Дне Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элем технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классифика спортивных судей. Положен работа по подготовке спо спортивных судейских бри соревнований. Система заче
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-трениро жизнедеятельности. Рацион.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации 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 спор культурной жизни. Роль физ качеств человека. Воспитан силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского Международный Олимпийс
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-трениро подготовке обучающихся

				сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Спортивная физиология. Физиология деятельности. Физиология спортивной деятельности. Физиология двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дн спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная методика обучения. Методика техники в достижении высочайших результатов.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Базовые волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря. Подготовка к эксплуатации инвентаря. Экипировка к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрастным группам. Правила соревнований. Правила соревнований.
	
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 метафизическое явление. Современная Россия. Влияние спортивных связей и систем на развитие вида спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Профилактика травматизма. Спортивная подготовка.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план обучающегося. Классификация результатов. Самоанализ деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Базовые волевые качества личности. Классификация психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции в спортивной тренировке. Спортивные продукты соревновательной деятельности. Система спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и организационная структура спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация результатов.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления; средства восстановительных занятий; средства восстановительных мероприятий; средства восстановления: фармакологические средства; дыхательная гимнастика; средства восстановления: питание; гигиена.

				баня; массаж; витамины. 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 эстетического воспитания в спорте. Патриотическое и Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции (общие социальные функции эстетическая функция). Функции личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план обучающегося. Классификация анализа, самоанализа деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции в тренировке. Спортивные продукты соревновательной деятельности. Система спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и структура спортивных соревнований. Спортивные результаты. Сравнительная характеристика результатов соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства в тренировочных занятиях; различные направления; средства восстановления: воздействия; дыхательная гимнастика; восстановление: питание; гигиена; баня; массаж; витаминизация; восстановительные средства в условиях учебно-тренировочного процесса.
	

(рекомендуемый образец приведен в приложении № 4 к Примерной программе).

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

7. 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.

8. 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».

9. 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.

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

11. 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.

12. 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».

VII. 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) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России

03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ДОПСП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ДОПСП);

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 10

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12 x 12 м	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1.	Весы до 200 кг	штук	1
2.	Покрышка (покрытие) для борцовского ковра	штук	1
3.	Перекладина навесная	штук	5
4.	Брусья навесные	штук	5
5.	Канат для перетягивания	штук	1
6.	Канат для лазания	штук	1
7.	Стенка шведская	штук	6
8.	Гантели от 0,5 до 16 кг	комплект	3
9.	Гири спортивные 8, 10, 12,16, 24 и 32 кг	комплект	1
10.	Гонг боксерский	штук	1
11.	Доска информационная	штук	1

12.	Зеркало 2 х 3 м	штук	1
13.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
14.	Кушетка массажная	штук	1
15.	Лонжа ручная	штук	2
16.	Манекены тренировочные для борьбы (манекен борцовский на ногах), вес 10-60кг.	комплект	3
17.	Чучело борцовское, (вес 10-60кг.)	комплект	3
18.	Маты гимнастические	штук	18
19.	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
20.	Мяч баскетбольный	штук	5
21.	Мяч футбольный	штук	5
22.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
23.	Скакалка гимнастическая	штук	15
24.	Скамейка гимнастическая	штук	2
20.	Скамейка для пресса	штук	2
25.	Скамейка гиперэкстензия	штук	2
26.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
27.	Стенка гимнастическая	штук	8
28.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
29.	Урна-плевательница	штук	1
30.	Штанга тяжелоатлетическая Тренировочная (весом до 220кг.)	комплект	2
31.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

Приложение № 11
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«спортивная борьба»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «30» ноября 2022 г. № 1091

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	-	2	-
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
3.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
4.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион»											
9.	Рашгарт синий и красный	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Перчатки для спортивной дисциплины «панкратион» вида спорта «спортивная борьба» (вес 7 унций)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Перчатки для спортивной дисциплины «панкратион» вида спорта «спортивная борьба» (вес 4 унции)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
13.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Протектор-бандаж на грудь (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Защитные накладки на голеностоп	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
16.	Шлем боксерский	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
17.	Капа	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэпплинг»											
18.	Рашгарт красный и синий	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
19.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэпплинг - ги»											
20.	Ги красный (кимоно)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Ги синий (кимоно)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками;

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 подготовка», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников
Организации.

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):

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. ч. 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. п. 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. п. 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Мин спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г. Рег. № 69543).
4. Приказ Минспорта России 30 ноября 2022 года № 1091 (ФССП).
5. Семенов А.Г. Греко-римская борьба: учеб. / А.Г. Семенов, М.В. Прохорова. – М.: Олимпия-Пресс, 2005.
6. Спортивная борьба. Учебник для ИФК / Под ред. А.П. Купцова. – М.: ФИС, 1976.
7. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техн. и инст. физ. культ, (пед. фак.) / Под ред. Г. С.Туманяна. – М.: ФИС, 1985.
8. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн. I. Пропедевтика. – М.: Советский спорт, 1997.

Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru).
2. Российское антидопинговое агентство (www.rusada.ru).
3. Всемирное антидопинговое агентство (www.wada-ama.org).
4. Олимпийский комитет России (www.roc.ru).

Приложение № 1
к примерной дополнительной
образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «спортивная
борьба», утвержденной приказом
Минспорта России
от «___» _____ 2022 г. № _____

(рекомендуемый образец)

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Недельная нагрузка в часах							
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
Наполняемость групп (человек)							
1.	Общая физическая подготовка						
2.	Специальная физическая подготовка						
3.	Участие в спортивных соревнованиях						
4.	Техническая подготовка						

5.	Тактическая подготовка						
6.	Теоретическая подготовка						
7.	Психологическая подготовка						
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)						
9.	Инструкторская практика						
10.	Судейская практика						
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия						
12.	Восстановительные мероприятия						
Общее количество часов в год							

Приложение № 2
к примерной дополнительной
образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «спортивная
борьба», утвержденной приказом
Минспорта России
от «___» _____ 2022 г. № ____

(рекомендуемый образец)

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи 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: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
1.3.
2.	Здоровьесбережение		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
2.3
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе	В течение года

		организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	
3.3.
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
4.2.
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Приложение № 3
к примерной дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду спорта
«спортивная борьба», утвержденной приказом
Минспорта России
от «___» _____ 2022 г. № ____

(рекомендуемый образец)

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Приложение № 4
к примерной дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду спорта
«спортивная борьба», утвержденной приказом
Минспорта России
от «___» _____ 2022 г. № ____

(рекомендуемый образец)

Учебно-тематический план

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 культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

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 (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/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 и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической

				подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

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, нравственного, 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 типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной

	как многокомпонентный процесс		
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	
	

<p>тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>
<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p>
<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>
...