Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба»

Кемерово, 2023

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»

Рассмотрено и согласовано
на заседании
Педагогического совета
протокол № 3
от «18» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МАУДО
«Спортивная школа № 5»
_____ Щебета В.Н.
«18» августа 2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба»

Разработчики программы:

Королев М.С.,
тренер-преподаватель
Милаева Л.Ф.,
инструктор-методист

Кемерово, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.	**Пояснительная записка**	**4**
1.1.	Нормативно-правовая база	4
1.2.	Цель, задачи программы, планируемые результаты	5
2.	**Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**	**7**
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	7
2.2.	Объем программы	8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы	9
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки	15
2.5.	Календарный план воспитательной работы	16
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	21
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
3.	**Система контроля**	**24**
3.1.	Мероприятия по отбору спортсменов	24
3.2.	Оценка результатов освоения программы	25
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)	26
4.	**Характеристика содержания программы спортивной подготовки**	**30**
4.1.	Программный материал теоретической подготовки	30
4.2.	Программный материал учебно-тренировочных занятий	33
5.	**Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба»**	**40**
6.	**Условия реализации программы**	**41**
6.1.	Материально-технические условия реализации программы	41
6.2.	Кадровые условия реализации программы	42
6.3.	Информационно-методические условия реализации программы	42
7.	**Список литературы**	**43**
	Приложения	**44**
	Приложение 1. Словарь специальных терминов по виду спорта «спортивная борьба»	45

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативные документы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке; разработана, согласно требованиям, к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации и Кемеровской области-Кузбасса:

- Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 г. № 1091;
- Федеральному закону «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 30.04.2021. г. № 127-ФЗ;
- Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации» № 127 - ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ);
- Распоряжению Правительства Российской Федерации «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года» от 24.11.2020 г. № 3081-р;
- Распоряжению Правительства Российской Федерации от 28.12.2021г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
- Распоряжению Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказу Министерства спорта Российской Федерации «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 03.08.2022 г. № 634;
- Приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации 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» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22.02.2022 г.;
- Постановлению Главного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 № 10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16»;
- Закону «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 № 86-ОЗ;
- положений и законодательных актов, постановлений распоряжений Правительства РФ, нормативных актов, регламентирующих работу спортивных школ;
- локальных актов спортивной школы - устава, правил внутреннего трудового распорядка,инструкций по технике безопасности и пр.

1.2. Цели, задачи, планируемые результаты

Цель: подготовка обучающихся к высшим спортивным достижениям на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Задачи:

1. Обучить технике и тактике избранного вида спорта.
2. Содействовать развитию двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в избранном виде спорта.
3. Формировать морально-волевые качества спортсмена.

Результатом реализации Программы является

на этапе начальной подготовки:

- устойчивый интерес обучающихся к занятиям избранным видом спорта;
- владение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
- знание основ безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях, правил эксплуатации оборудования и спортинвентаря;
- знание основ гигиены и закаливания организма;
- соблюдение обучающимися режима дня и питания;
- всестороннее гармоничное развития физических и морально-волевых качеств обучающихся, необходимых для занятий избранным видом спорта;
- понимание важности самоконтроля в процессе занятий спортом;
- знание основ антидопинговых правил и правил их соблюдения;
- знание основ судейства в избранном виде спорта;
- выполнение обучающимися контрольно-переводных нормативов (испытаний);

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- понимание обучающимися роли физической культуры и спорта в формировании личностных качеств;
- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности обучающихся;
- углубление знаний обучающихся о физиологических механизмах развития двигательных навыков;
- соблюдение обучающимися режима дня, питания, учебно-тренировочных занятий;
- применение обучающимися знаний основ саморегуляции;
- ведение дневника самоконтроля;
- сформирована мотивация обучающихся на достижение спортивных результатов;
- соблюдение обучающимися правил безопасности на учебно-тренировочных занятиях, правил эксплуатации оборудования и спортинвентаря;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний);
- соблюдение антидопинговых правил, отсутствие их нарушений;
- приобретение обучающимися опыта инструкторской и судейской практики: умение вести наблюдение за другими обучающимися, видеть и исправлять ошибки; участвовать в судействе в роли секретаря, ведение протоколов;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ, начиная с четвертого года;
- присвоение обучающимся уровня спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимого для зачисления и перевода на этап ССМ;

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- знание роли и места олимпийского движения на развитие системы спортивных соревнований;
- совершенствование уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности обучающихся;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий, включая самостоятельную подготовку; режима спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- знание основ профилактики травматизма;
- знание принципов анализа и самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся;
- закрепление знаний антидопинговых правил, отсутствие нарушений;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- применение
- участие в судействе в роли судьи, арбитра, секретаря;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний);
- демонстрация высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- демонстрация результатов, соответствующих присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» - не реже одного раза в два года;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- присвоение обучающимся уровня спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимого для зачисления и перевода на этап ВСМ;

на этапе высшего спортивного мастерства:

- углубление знаний по теоретической, технической, тактической и психологической подготовке; совершенствование физической подготовленности обучающихся;
- знание социальных функций в спорте; понимание задач физического, нравственного, патриотического воспитания в спорте;
- знание и применение восстановительных средств и мероприятий, современных технологий спортивной тренировки для достижения спортивного результата;
- соблюдение обучающимися режима учебно-тренировочных занятий, включая самостоятельную подготовку; режима спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- участие в судействе в роли судьи, арбитра, секретаря на соревнованиях в образовательных учреждениях;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- углубление знаний антидопинговых правил, отсутствие нарушений;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний);
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- демонстрация результатов, соответствующих присвоению спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» или выполнение норм и требований, необходимых для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России» - не реже одного раза в два года»;
- достижение результатов уровня спортивной сборной команды субъекта РФ и (или) спортивной сборной команды РФ;
- демонстрация обучающимся высоких спортивных результатов в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

Срок реализации Программы на этапах:
- этап начальной подготовки – 4 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Группы начальной подготовки – возрастная категория юных спортсменов, занимающихся спортивной борьбой в физкультурно-спортивных организациях в соответствии с требованиями программы.

Тренировочные группы – возрастная категория квалификационных юных спортсменов, занимающихся спортивной борьбой в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях, в соответствии с требованиями Программы и ЕВСК.

Группы совершенствования спортивного мастерства - возрастная категория спортсменов высокой квалификации, занимающихся спортивной борьбой в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями Программы и ЕВСК.

Группы высшего спортивного мастерства - возрастная категория спортсменов высокой квалификации, занимающихся спортивной борьбой в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями Программы и ЕВСК.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа 4 года

На тренировочном этапе группы формируются из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших нормативы, предусмотренные Федеральным стандартом. Продолжительность этапа – 4 года.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются или переводятся спортсмены, выполнившие норматив КМС.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются или переводятся спортсмены, выполнившие норматив МС.

Перевод по годам на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и выполнения нормативов, предусмотренных Федеральным стандартом.

Подготовка спортсменов с этапов ССМ, ВСМ идет на основании индивидуальных планов. Возраст спортсменов на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается, если результаты спортсмена соответствуют требованиям этапов.

Минимальный возраст зачисления спортсменов по программе спортивной подготовки в соответствии с ФСС подготовки по виду спорта баскетбол – 7 лет.

Зачисление лиц в спортивную школу осуществляется по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям.

Заключение врача делается на основании результатов анкетирования и данных о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы лечебно-профилактических учреждений. Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа

спортивной подготовки производится по приказу директора Учреждения на основании решения тренерского совета с учетом стажа занятий, выполнения контрольных испытаний.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Такие лица могут решением тренерского совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при персональном разрешении врача.

Принадлежность лица, проходящего спортивную подготовку, к учреждению определяется при наличии приказа о его зачислении в учреждение для прохождения спортивной подготовки на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке. Правила приема, поступающих в учреждение лиц для освоения Программы спортивной подготовки, а также порядок формирования групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальным актом учреждения «Порядок приема на обучение по программам спортивной подготовки».

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

Этапы спортивной подготовки	**Продолжительность этапов (в годах)**	**Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)**	**Наполняемость групп (человек)**
этап начальной подготовки	4	7	10-20
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8-16
этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	4-8
этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	2-4

2.2. Объем программы

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2 часа;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часа;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часа;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часа.

Требования к объему тренировочного процесса. Тренировочный процесс в Спортивной школе является непрерывным и ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели, включая 4 недели летнего периода, самостоятельной подготовки по заданиям тренера и(или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка

должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

Согласно ФСС по виду спорта «спортивная борьба» к настоящей программе выполняются следующие требования к:

- объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»;
- перечню тренировочных мероприятий;
- объем тренировочной нагрузки.

В программе спортивной подготовки запланирован следующий **объем тренировочной нагрузки**:

Этапный норматив	**Этапы и годы спортивной подготовки**					
	этап начальной подготовки		**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	6	8	12	20	28	32
Общее количество часов в год	312	416	624	1040	1456	1664

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «спортивная борьба», а также привлечение иных специалистов учреждения (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если: объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки; объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) третьего и четвертого года спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства; объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

На самостоятельную подготовку отводится 10-12 % в период праздничных дней, отпуска тренера-преподавателя, а также на этапах ССМ и ВСМ.

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

К основным **формам спортивной подготовки** относятся:

- общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП относится бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами, игры с мячом, прыжки и т.д.

- специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в

избранном виде спорта. Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

- техническая подготовка - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

- тактическая подготовка - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

- теоретическая подготовка - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и его социальной роли.

- психологическая подготовка - процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

На разных этапах спортивной подготовки применяются следующие **формы организации учебно-тренировочного процесса**:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические учебные занятия
- работа по индивидуальным планам (для учебно-тренировочных групп)
- тренировочные сборы
- участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях
- инструкторская и судейская практика
- медико-восстановительные мероприятия
- тестирование.

Основными **видами тренировочных мероприятий** являются:

1) тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям:

- тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям;
- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России;
- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям;
- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации;

2) *специальные тренировочные мероприятия:*

- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;
- восстановительные тренировочные мероприятия;
- тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования;
- тренировочные мероприятия в каникулярный период;
- просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта.

Индивидуализированная тренировка - это управляемый педагогический процесс, при котором выбор средств, методов, условий тренировки учитывает достигнутый уровень развития способностей, потенциальные возможности для совершенствования двигательных, психомоторных качеств и реализуется в процессе тренировки.

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 спортивных соревнований. Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется общими контрольными значениями показателей программы, которые могут быть перераспределены во времени с учетом индивидуальных особенностей и соревновательного графика спортсмена. Необходимость индивидуального планирования обусловлена состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузку.

Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам - без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно (количество суток)			
		Этап НП	Этап СС	Этап ССМ	Этап ВСМ
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-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта 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		

Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Этапы спортивной подготовки	Продолжи-тельность этапов	Наполняе-мость групп	Количество часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
НП	до года	10	6	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
НП	свыше года	10	8	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
ТГ	1 год	8	12	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке. Выполнение норматива 1 юношеский, 3 разряд

ТГ	2 год	8	12	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке Выполнение норматива 2 разряд
ТГ	3 год	8	12	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке Выполнение норматива 1 - 2 разряд
ТГ	4 год	8	20	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке Выполнение норматива КМС, 1 разряд
ТГ	5 год	8	20	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке. Выполнение норматива КМС, 1 разряд
ССМ	весь период	4	28	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП. Выполнение норматива КМС
ВСМ	весь период	2	32	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП. Выполнение норматива МС

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

№ пп	Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Длина тела						+	+	+	+		
2	Мышечная масса						+	+	+	+		
3	Быстрота			+	+	+						
4	Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
5	Сила						+	+	+			
6	Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
7	Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
8	Гибкость	+	+	+	+							
9	Координационные способности			+	+	+	+					
10	Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки спортсмена. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие борца в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специальных физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке

спортсменов необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта "спортивная борьба";
- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

виды спортивных соревнований	этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		ТГ		ССМ	ВСМ
	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

Классификация нагрузок. Величина тренировочных нагрузок определяется частотой тренировочных занятий, их плотностью и продолжительностью; общим объемом работы и интенсивностью, и напряженностью работы.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1664 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 11.

Предельные тренировочные нагрузки установлены Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта: баскетбол. Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и

учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий.

Запредельные - превышающие функциональные возможности организма. Эти нагрузки не должны применяться на тренировках, но могут быть на ответственных соревнованиях.

Околопредельные - стоящие на грани возможностей организма. Эффект сверхвосстановления наступает на 6-7-ой день, а величины его не очень большие.

Большие - наблюдается наибольший эффект сверх восстановления, который наступает через 32-36 часов. Эти нагрузки наиболее эффективны и в силу этого часто применяются на тренировках. Бессистемное использование больших нагрузок, наслаивание друг на друга может привести к перетренировке.

Средние - эффект сверх восстановления после них меньший, однако наступает он значительно раньше, через 18-24 часа.

Малые - после них отмечается наименьший эффект сверх восстановления - через 4-6 часов. Часто используются до начала соревнований.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Режимы тренировочной работы и периода отдыха. При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Активный отдых способствует эффективности восстановления, после выполнения тренировочных нагрузок. Правильная организация активного отдыха не только повышает интенсивность процессов восстановления, но и обеспечивает более быстрое врабатывание организма при последующих нагрузках. Интервалы отдыха между отдельными тренировочными занятиями имеют различную продолжительность, но их длительность не должна превышать 48 часов. Продолжительность интервалов отдыха в тренировочном занятии может составлять от 1 до 10 минут.

При длительных перерывах в тренировках двигательные навыки и физические качества постепенно снижаются, причём раньше всего те, которые были приобретены позднее и узкоспециализированные. Необходимо, чтобы перерывы в тренировках не были слишком продолжительными. Приступать к тренировкам после перерыва обычно рекомендуется в фазе восстановления, характеризующуюся повышением работоспособности. Однако, и ряде случаев целесообразно приступать к тренировкам и при неполном восстановлении, что способствует развитию выносливости и адаптации организма к деятельности в условиях измененной внутренней среды.

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Объем индивидуальной спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. В годичном цикле подготовки оптимальный объем индивидуальных тренировок составляет не менее 10% от общего объема тренировочных нагрузок. Только в таком соотношении индивидуализация тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего игрового эффекта и сохранения здоровья молодого спортсмена.

Индивидуальная тренировка под руководством тренера-преподавателя помогает выстроить индивидуальную траекторию развития молодого теннисиста. Индивидуальная тренировка включает в себя:

- индивидуализированность нагрузки;

- совершенствование идеомоторики, позволяющей наиболее успешно справиться с ошибками в технических приемах;
- создание наилучших условий для исправления ошибок и контроля над их ликвидацией;
- воспитание у спортсмена чувства самостоятельности и ответственности.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Тренировочный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год. Самостоятельная подготовка составляет от 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	свыше 1 года	до трех лет	свыше трех лет		
	недельная нагрузка в часах					
	6	8	12	20	28	32
	продолжительность одного учебно-тренировочного занятия					
	2	2	3	3	4	4
	наполняемость групп (человек)					
	10	10	8	8	4	2
Общая физическая подготовка (ОФП)	190	237	290	366	404	369
Специальная физическая подготовка (СФП)	57	63	98	196	316	402
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	24	52	62	86
Техническая подготовка	18	33	42	136	166	169
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	38	59	116	208	384	519
Инструкторская и судейская практика	-	-	18	30	60	49
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	24	36	52	64	70
Всего часов	**312**	**416**	**624**	**1040**	**1456**	**1664**

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

Виды подготовки	**Этап начальной подготовки**		**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**		**Этап совершенствования спортивного мастерства**	**Этап высшего спортивного мастерства**
	Один год	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-62	45-54	36-42	26-32	18-26
Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-20	16-23	18-25	20-25	23-28
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	6-8	6-9
Техническая подготовка (%)	5-6	6-8	10-14	15-19	12-15	12-14
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка (%)	10-14	13-19	17-26	17-26	25-30	28-35
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6	4-6	6-8	6-8	6-8

2.5. Календарный план воспитательной работы

Спорт обладает высоким воспитательными возможностями. Реализация программы спортивной подготовки предполагает, что наряду с учебно-тренировочными мероприятиями запланированы обучающиеся принимают участие в событиях, мероприятиях, праздниках, имеющих воспитательный характер.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
		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	в течение года	тренеры-преподаватели

		самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей		
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно -тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	в течение года	тренеры-преподаватели
2. Здоровье сбережение				
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	в течение года	тренеры-преподаватели
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:** - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесс, 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	тренеры-преподаватели

3.Патриотическое воспитание				
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 РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися	в течение года	тренеры-преподаватели
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках	в течение года	тренеры-преподаватели
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках	в течение года	тренеры-преподаватели
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	тренеры-преподаватели

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г № 329-Фз «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ними.

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

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата.

Круглогодично тренерско-преподавательским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой, предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах;
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.
- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА.

В Спортивной школе организована психолого-педагогическая работа, которая направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

План мероприятий по антидопинговой политике спортивной школы

Этапы спортивной подготовки	Мероприятия	Периодичность
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки)	2 раза в год
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
Тренировочный этап	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	Родительские собрания	1 раз в год
	Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки)	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год

Этап совершенствования спортивного мастерства и Этап высшего спортивного мастерства	Теоретические занятия (беседы, лекции, информационные пятиминутки)	2 раза в год
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.	1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год
	Родительские собрания	1 раз в год

Мероприятия, направленные 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	Беседы «Что такое допинг и допинг-контроль? Последствия допинга для здоровья», «Профилактика антидопинга»	в течение года	-
2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе	
3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/	
4.Семинар для тренеров. «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
Семинар для спортсменов и тренеров: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе	
Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».	1 раз в год	Собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентации). Предоставление краткого описательного отчета	
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса - неотъемлемая часть системы антидопингового образования	

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач начинается на тренировочном этапе, продолжается инструкторско-судейская практика на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

- на **этапе начальной подготовки** - обучающиеся владеют принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи раппорта, проведения строевых и порядковых упражнений; владеют основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Владеют обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия);

- **тренировочном этапе 1-2 года обучения** - наблюдают во время занятий за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находят ошибки и исправляют их; проводят разминку вместе с тренером-преподавателем; участвуют в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований;

- **на тренировочном этапе 3-5 года обучения** – обучающиеся самостоятельно ведут дневник: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, отметки из анализа выступлений в соревнованиях; подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя;

- **на этапе совершенствования спортивного мастерства** - правильно демонстрируют технические приемы, замечают и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися; помогают обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов; привлекаются к проведению разминок, фрагмента занятия в группах начальной подготовки; принимают участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для обучающихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

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

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы; - контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики спортивной борьбы, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) и этап спортивного совершенствования мастерства			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие се объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение.	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активизация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°С
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после	Ускорение	Локальный массаж,	8- 10 мин

тренировочного занятия	восстановительного процесса	массаж мышц спины	
		Душ - теплый/ умеренно холодный теплый	5-10 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФИ восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка, туризм.
		Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок,	Средства тс же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
	профилактика переутомления	Сауна	1 раз в 3 - 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4300 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяют на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление;
- восстановление после перенапряжений.

Педагогические средства - являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон -отдых и другие приемы 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 туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что 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 реституционной направленности выполняется ежедневно. Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Мероприятия по отбору спортсменов

Зачисление на программу спортивной подготовки происходит на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных поступающими баллов при выполнении всех упражнений.

На этап *начальной подготовки* зачисляются дети с 7 лет, на основании результатов группового отбора, желающие заниматься спортивной борьбой, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом, в соответствии с требованиями программы.

На *тренировочный этап* подготовки зачисляются на основании результатов индивидуального отбора, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья спортсмены с 11 лет, в соответствии с требованиями программы (наличие разряда, соответствующего возрасту и этапу подготовки).

На *этап совершенствования спортивного мастерства* зачислятся на основании результатов индивидуального отбора не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья спортсмены с 14 лет, в соответствии с требованиями программы (наличие разряда, соответствующего возрасту и этапу подготовки).

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

В исключительных случаях, лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе подготовки. Такие лица могут решением педагогического совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Спортсмены, оставшиеся на повторное прохождение этапа спортивной подготовки и не сдавшие контрольно-переводные нормативы, решением педагогического совета отчисляются как не освоившие программный материал.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения педагогического совета и при персональном разрешении врача.

3.2. Оценка результатов освоения программы

В рамках реализации программы спортивной подготовки в Спортивной школе осуществляется контроль результативности учебно-тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки. Контроль направлен на сбор, оценивание и анализ необходимой информации о реальном ходе учебно-тренировочного процесса и состояния спортсмена. Он охватывает все стороны процесса подготовки и позволяет целенаправленно управлять им.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе оценки различных сторон их подготовленности, функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в баскетболе является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяют **формы контроля**:

- предварительный контроль проводится в начале учебного года и предназначен для изучения состава занимающихся и определения готовности к предстоящим занятиям и выполнению нормативных требований. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения;

- оперативный контроль - используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности;

- текущий контроль - направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов;

- этапный контроль - связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень

различных сторон подготовленности спортсмена;

- итоговый контроль - проводится в конце учебного года в виде контрольно-переводных испытаний. Данные, полученные в результате проведённого контроля, служат основой для планирования учебной работы в дальнейшем. Задачей итогового контроля является разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода, занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки и как правило, осуществляется два раза в год - в начале и в конце года.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Контрольно-переводные нормативы в МАУ ДО «Спортивная школа № 5» проводятся в целях:

- выявления сильных сторон и зон развития в спортивной подготовке обучающихся;
- оценки эффективности форм, методов, средств тренировочных мероприятий и прогнозирования спортивных достижений;
- выявления степени сформированности практических умений и навыков у спортсменов, перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки;
- на основе анализа результатов корректировки индивидуальных планов подготовки, спортсменов программы спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

№	упражнения	единица измерения	норматив до года обучения		норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. нормативы ОФП						
1.1	бег на 30 м	с	не более 6,9	не более 7,1	не более 6,7	не более 6,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7	не менее 4	не менее 10	не менее 6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	не менее +3	не менее +3	не менее +5
1.4.	прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 105	не менее 120	не менее 115
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее 2	не менее 1	не менее 3	не мен 2
2. Нормативы СФП						
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки	с	не менее 10,0	не менее 8,0	не менее 10,0	не менее 10,0

	на поясе, фиксация положения					
2.2.	подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество ораз	не менее 2		не менее 3	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе спортивной специализации по виду спорта «спортивная борьба»

№	**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 3х10	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 (3 кг) 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 этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»

№	упражнения	единица измерения	норматив	
			юноши	девушки
1. нормативы общей физической подготовки				
1.1.	бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,0
1.3.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			20	
2.3.	прыжок в высоту с места	см	не менее	
			47	
2.4.	тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,0	
2.5.	бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			7,0	
2.6.	бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»

№	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 3х10	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 (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			8,0	
2.5.	бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			9,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	спортивный разряд «мастер спорта России»			

4. ХАРАКТЕРИСТИКА СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

4.1. Программный материал теоретической подготовки

Темы по теоретической подготовке	Объем в год (мин)	Сроки прове-дения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки (до одного года/свыше года) 120/180			
История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Биографии 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. 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 культурой и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой 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	Понятия о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства, правила вида спорта	14/20	июнь	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 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) до трех лет/свыше трех лет 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 процесса. Роль питания в подготовке обучающегося 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	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 спортивного совершенствования 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 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		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное

	подготовки		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 средства восстановления; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства ВСМ 600			
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и этическое воспитание в спорте, их роль и содержание в спортив-ной 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 в спорте	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая). Функция социальной
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты-специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
Восстановительные средства и мероприятия	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 средства восстановления; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

4.2. Программный материал учебно-тренировочных занятий

№ пп	Направление подготовки	Перечень практических упражнений
		Этап начальной подготовки
1	**Общая физическая подготовка**	- строевые и порядковые упражнения: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения и др.; - ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами и др.; - бег: на короткие дистанции из различных исходных положений, на средние и длинные дистанции, с преодолением препятствий, мелким и широким шагом и др.; - прыжки: в длину, в высоту, с места и с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, боком, с поворотами, с вращениями и др.; - метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, вперед из-за головы, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и др.; - переползания: на скамейке вперед, назад, на четвереньках, на коленях, через несколько предметов, подтягиваться на скамейке, перелезать через препятствия и др.; - упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса- сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения и др.; для туловища- наклоны вперед, назад, в стороны, пружинистые наклоны, круговые движения, прогибания и др.; для ног- приседания на двух и одной ноге, маховые движения прямой и согнутой ногой, выпады, различные виды прыжков и др.; для рук, туловища и ног- круговые движения руками и ногами, разноименные движения руками и ногами, маховые движения с большой амплитудой, наклоны и повороты туловища и др.; для формирования правильной осанки- согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону, тоже с подниманием на носки, наклоны вправо, влево, удержание груза на голове, ходьба по линии с касанием пальцами пяток, ходьба по рейке гимнастической скамейке и др.; упражнения на расслабление- приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, покачивание и встряхивание рук, махи, свободные покачивания, встряхивание ног и др.; дыхательные упражнения; - упражнения с предметами- со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, с гантелями, с гирями, со стулом; - упражнения на гимнастических снарядах- на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах и перекладине, на канате и шесте, на бревне, на козле и коне, на батуте; - подвижные игры и эстафеты, спортивные игры
2	**Специальная физическая подготовка**	- акробатические упражнения- кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, с выходом на одну ногу, через левое, правое плечо и др.; - упражнения для укрепления мышц шеи- наклоны головы в разные стороны, поднимание и опускание головы, стоя на четвереньках; - упражнения на мосту- вставание на мост лежа на спине, кувырком вперед, с помощью рук, без помощи рук, движения в положении на мосту- вперед-назад, с поворотом головы, передвижения на мосту- головой вперед, ногами вперед, левым(правым) боком и др.; - упражнения в самостраховке- перекаты в группировке на спине, положение рук при падении на спину, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, перекат на бок, падение на бок, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки;

		- имитационные упражнения- имитация различных действий и приемов без партнера, с партнером; - упражнения с манекеном- броски манекена, поднимание манекена, переноска манекена, повороты, наклоны, приседания с манекеном, перетаскивание манекена лежа на спине через себя, ходьба и бег с манекеном, движения на мосту с манекеном; - упражнения с партнером- поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь, переноска партнера на плечах, спине, бедре, на руках впереди себя, приседания и наклоны с партнером на плечах, стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, ходьба на руках с помощью партнера, вращение партнера на плечах, спине, впереди на руках, кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера, падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера;
3	**Техническая подготовка**	- техника борьбы в стойке: переводы в партер, сбивания, броски наклоном, броски поворотом (мельницы), броски с подворотом, броски вращением (вертушки), комбинации; - техника борьбы в партере: перевороты скручиванием, перевороты забеганием, перевороты переходом, перевороты перекатом, перевороты накатом, перевороты разгибанием, комбинации
4.	**Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**	- простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов борьбы (сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.) изучаются одновременно с освоением приемов, благоприятные положения для проведения контрприемов, комбинаций изучаются в процессе совершенствования техники и тактики борьбы. -общая психологическая подготовка: средства и методы ОПП; психотехнические упражнения; направленность ОПП - специальная психологическая подготовка: основные задачи СПП; стадии СПП; психорегуляция; виды саморегуляции
5.	**Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль**	- периодические медицинские осмотры; - углубленное медицинское обследование; - дополнительные медицинские осмотры; - врачебно-педагогические наблюдения; - санитарно-гигиенический контроль; - медико-фармакологический контроль
Тренировочный этап (спортивной специализации)		
1	**Общая физическая подготовка:**	строевые и порядковые упражнения: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения и др.; - ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами и др.; - бег: на короткие дистанции из различных исходных положений, на средние и длинные дистанции, с преодолением препятствий, мелким и широким шагом и др.; - прыжки: в длину, в высоту, с места и с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, боком, с поворотами, с вращениями и др.; - метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, вперед из-за головы, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и др.; - переползания: на скамейке вперед, назад, на четвереньках, на коленях, через несколько предметов, подтягиваться на скамейке, перелезать через препятствия и др.; - упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса- сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения и др.; для туловища- наклоны вперед, назад, в стороны, пружинистые наклоны, круговые движения, прогибания и др.; для ног- приседания на двух и одной ноге, маховые движения прямой и согнутой ногой, выпады, различные виды прыжков и др.;

		для рук, туловища и ног- круговые движения руками и ногами, разноименные движения руками и ногами, маховые движения с большой амплитудой, наклоны и повороты туловища и др.; для формирования правильной осанки- согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону, тоже с подниманием на носки, наклоны вправо, влево, удержание груза на голове, ходьба по линии с касанием пальцами пяток, ходьба по рейке гимнастической скамейке и др.; упражнения на расслабление- приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, покачивание и встряхивание рук, махи, свободные покачивания, встряхивание ног и др.; дыхательные упражнения; - упражнения с предметами- со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, с гантелями, с гирями, со стулом; - упражнения на гимнастических снарядах- на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах и перекладине, на канате и шесте, на бревне, на козле и коне, на батуте; - подвижные игры и эстафеты, спортивные игры
2	**Специальная физическая подготовка:**	акробатические упражнения- кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, с выходом на одну ногу, через левое, правое плечо и др.; - упражнения для укрепления мышц шеи- наклоны головы в разные стороны, поднимание и опускание головы, стоя на четвереньках; - упражнения на мосту- вставание на мост лежа на спине, кувырком вперед, с помощью рук, без помощи рук, движения в положении на мосту- вперед-назад, с поворотом головы, передвижения на мосту- головой вперед, ногами вперед, левым(правым) боком и др.; - упражнения в самостраховке- перекаты в группировке на спине, положение рук при падении на спину, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, перекат на бок, падение на бок, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки; - имитационные упражнения- имитация различных действий и приемов без партнера, с партнером; - упражнения с манекеном- броски манекена, поднимание манекена, переноска манекена, повороты, наклоны, приседания с манекеном, перетаскивание манекена лежа на спине через себя, ходьба и бег с манекеном, движения на мосту с манекеном; - упражнения с партнером- поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь, переноска партнера на плечах, спине, бедре, на руках впереди себя, приседания и наклоны с партнером на плечах, стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, ходьба на руках с помощью партнера, вращение партнера на плечах, спине, впереди на руках, кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера, падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера;
3	**Участие в спортивных соревнованиях**	- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России; - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ
4	**Техническая подготовка**	- техника борьбы в стойке: переводы в партер, сбивания, броски наклоном, броски подворотом, броски поворотом (мельницей), броски прогибом, комбинации; - техника борьбы в партере: перевороты скручиванием, перевороты забеганием, перевороты переходом, перевороты перекатом, перевороты разгибанием, перевороты накатом, перевороты прогибом, броски наклоном,

		броски прогибом, дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста, комбинации
5	**Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**	- тактическая подготовка благоприятных положений для проведения приемов, контрприемов, комбинаций изучается в процессе освоения технических действий, использование благоприятных положений для проведения контрприемов, комбинаций осваивается в процессе совершенствования техники и тактики борьбы в специальных упражнениях, тренировочных схватках, в составлении плана схватки с соперником и его реализация, в тактике выступления на соревнованиях. -общая психологическая подготовка: средства и методы ОПП; психотехнические упражнения; направленность ОПП - специальная психологическая подготовка: основные задачи СПП; стадии СПП; психорегуляция; виды саморегуляции;
6	**Инструкторская и судейская практика**	- освоение терминологии, принятой в спортивной борьбе; - умение вести наблюдения за обучающимися и находить ошибки; - составление комплексов упражнений по СФП; - судейство учебных и командных игр
7	**Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль**	- периодические медицинские осмотры; - углубленное медицинское обследование; - дополнительные медицинские осмотры; - врачебно-педагогические наблюдения; - санитарно-гигиенический контроль; - медико-фармакологический контроль

Этап совершенствования спортивного мастерства		
1.	**Общая физическая подготовка**	строевые и порядковые упражнения: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения и др.; - ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами и др.; - бег: на короткие дистанции из различных исходных положений, на средние и длинные дистанции, с преодолением препятствий, мелким и широким шагом и др.; - прыжки: в длину, в высоту, с места и с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, боком, с поворотами, с вращениями и др.; - метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, вперед из-за головы, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и др.; - переползания: на скамейке вперед, назад, на четвереньках, на коленях, через несколько предметов, подтягиваться на скамейке, перелезать через препятствия и др.; - упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса- сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения и др.; для туловища- наклоны вперед, назад, в стороны, пружинистые наклоны, круговые движения, прогибания и др.; для ног- приседания на двух и одной ноге, маховые движения прямой и согнутой ногой, выпады, различные виды прыжков и др.; для рук, туловища и ног- круговые движения руками и ногами, разноименные движения руками и ногами, маховые движения с большой амплитудой, наклоны и повороты туловища и др.; для формирования правильной осанки- согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону, тоже с подниманием на носки, наклоны вправо, влево, удержание груза на голове, ходьба по линии с касанием пальцами пяток, ходьба по рейке гимнастической скамейке и др.; упражнения на расслабление- приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, покачивание и встряхивание рук, махи, свободные покачивания, встряхивание ног и др.; дыхательные упражнения;

		- упражнения с предметами- со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, с гантелями, с гирями, со стулом; - упражнения на гимнастических снарядах- на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах и перекладине, на канате и шесте, на бревне, на козле и коне, на батуте; - подвижные игры и эстафеты, спортивные игры
2.	**Специальная физическая подготовка**	акробатические упражнения- кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, с выходом на одну ногу, через левое, правое плечо и др.; - упражнения для укрепления мышц шеи- наклоны головы в разные стороны, поднимание и опускание головы, стоя на четвереньках; - упражнения на мосту- вставание на мост лежа на спине, кувырком вперед, с помощью рук, без помощи рук, движения в положении на мосту- вперед-назад, с поворотом головы, передвижения на мосту- головой вперед, ногами вперед, левым(правым) боком и др.; - упражнения в самостраховке- перекаты в группировке на спине, положение рук при падении на спину, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, перекат на бок, падение на бок, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки; - имитационные упражнения- имитация различных действий и приемов без партнера, с партнером; - упражнения с манекеном- броски манекена, поднимание манекена, переноска манекена, повороты, наклоны, приседания с манекеном, перетаскивание манекена лежа на спине через себя, ходьба и бег с манекеном, движения на мосту с манекеном; - упражнения с партнером- поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь, переноска партнера на плечах, спине, бедре, на руках впереди себя, приседания и наклоны с партнером на плечах, стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, ходьба на руках с помощью партнера, вращение партнера на плечах, спине, впереди на руках, кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера, падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера;
3.	**Участие в спортивных соревнованиях**	- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России; - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям; - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям; - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ
4.	**Техническая подготовка**	- совершенствование техники борьбы в стойке: переводы в партер, сваливания, броски наклоном, броски поворотом (мельница), броски подворотом, броски прогибом, броски вращением, комбинации; - совершенствование техники борьбы в партере: защита, перевороты забеганием, перевороты скручиванием, перевороты перекатом, перевороты переходом, перевороты разгибанием, перевороты накатом, Броски наклоном, броски прогибом, броски подворотом, дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста, комбинации

5.	**Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**	- тактическая подготовка благоприятных положений для проведения приемов, контрприемов, комбинаций изучается в процессе освоения технических действий, использование благоприятных положений для проведения контрприемов, комбинаций осваивается в процессе совершенствования техники и тактики борьбы в специальных упражнениях, тренировочных схватках, в составлении плана схватки с соперником и его реализация, в тактике выступления на соревнованиях. -общая психологическая подготовка: средства и методы ОПП; психотехнические упражнения; направленность ОПП - специальная психологическая подготовка: основные задачи СПП; стадии СПП; психорегуляция; виды саморегуляции;
6.	**Инструкторская и судейская практика**	- знания по методике начального обучения спортивной борьбой; - составление комплексов упражнений по видам подготовки; - судейство учебных и командных игр; - умение вести наблюдения за обучающимися, находить ошибки и исправлять их; - проведение разминки вместе с тренером; - ведение протоколов соревнований
7.	**Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль**	- периодические медицинские осмотры; - углубленное медицинское обследование; - дополнительные медицинские осмотры; - врачебно-педагогические наблюдения; - санитарно-гигиенический контроль; - медико-фармакологический контроль
Этап высшего спортивного мастерства		
1	**Общая физическая подготовка:**	строевые и порядковые упражнения: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения и др.; - ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами и др.; - бег: на короткие дистанции из различных исходных положений, на средние и длинные дистанции, с преодолением препятствий, мелким и широким шагом и др.; - прыжки: в длину, в высоту, с места и с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, боком, с поворотами, с вращениями и др.; - метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, вперед из-за головы, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и др.; - переползания: на скамейке вперед, назад, на четвереньках, на коленях, через несколько предметов, подтягиваться на скамейке, перелезать через препятствия и др.; - упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса- сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения и др.; для туловища- наклоны вперед, назад, в стороны, пружинистые наклоны, круговые движения, прогибания и др.; для ног- приседания на двух и одной ноге, маховые движения прямой и согнутой ногой, выпады, различные виды прыжков и др.; для рук, туловища и ног- круговые движения руками и ногами, разноименные движения руками и ногами, маховые движения с большой амплитудой, наклоны и повороты туловища и др.; для формирования правильной осанки- согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону, тоже с подниманием на носки, наклоны вправо, влево, удержание груза на голове, ходьба по линии с касанием пальцами пяток, ходьба по рейке гимнастической скамейке и др.; упражнения на расслабление- приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, покачивание и встряхивание рук, махи, свободные покачивания, встряхивание ног и др.; дыхательные упражнения;

		- упражнения с предметами- со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, с гантелями, с гирями, со стулом; - упражнения на гимнастических снарядах- на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах и перекладине, на канате и шесте, на бревне, на козле и коне, на батуте; - подвижные игры и эстафеты, спортивные игры
2	**Специальная физическая подготовка:**	акробатические упражнения- кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, с выходом на одну ногу, через левое, правое плечо и др.; - упражнения для укрепления мышц шеи- наклоны головы в разные стороны, поднимание и опускание головы, стоя на четвереньках; - упражнения на мосту- вставание на мост лежа на спине, кувырком вперед, с помощью рук, без помощи рук, движения в положении на мосту- вперед-назад, с поворотом головы, передвижения на мосту- головой вперед, ногами вперед, левым(правым) боком и др.; - упражнения в самостраховке- перекаты в группировке на спине, положение рук при падении на спину, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, перекат на бок, падение на бок, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки; - имитационные упражнения- имитация различных действий и приемов без партнера, с партнером; - упражнения с манекеном- броски манекена, поднимание манекена, переноска манекена, повороты, наклоны, приседания с манекеном, перетаскивание манекена лежа на спине через себя, ходьба и бег с манекеном, движения на мосту с манекеном; - упражнения с партнером- поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь, переноска партнера на плечах, спине, бедре, на руках впереди себя, приседания и наклоны с партнером на плечах, стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, ходьба на руках с помощью партнера, вращение партнера на плечах, спине, впереди на руках, кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера, падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера;
3	**Участие в спортивных соревнованиях**	- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России; - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям; - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям; - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ.
4	**Техническая подготовка:**	совершенствование техники борьбы в стойке: переводы в партер, сваливания, броски наклоном, броски поворотом (мельница), броски подворотом, броски прогибом, броски вращением, комбинации; - совершенствование техники борьбы в партере: защита, перевороты забеганием, перевороты скручиванием, перевороты перекатом, перевороты переходом, перевороты разгибанием, перевороты накатом, Броски наклоном, броски прогибом, броски подворотом, дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста, комбинации
5	**Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**	- тактическая подготовка благоприятных положений для проведения приемов, контрприемов, комбинаций изучается в процессе освоения технических действий, использование благоприятных положений для проведения контрприемов, комбинаций осваивается в процессе совершенствования техники и тактики борьбы в специальных упражнениях, тренировочных схватках, в составлении плана схватки с соперником и его реализация, в тактике выступления на соревнованиях.

		-общая психологическая подготовка: средства и методы ОПП; психотехнические упражнения; направленность ОПП - специальная психологическая подготовка: основные задачи СПП; стадии СПП; психорегуляция; виды саморегуляции;
6	**Инструкторская и судейская практика**	- знания по методике начального обучения спортивной борьбой; - составление комплексов упражнений по видам подготовки; - судейство учебных и командных игр; - умение вести наблюдения за обучающимися, находить ошибки и исправлять их; - проведение разминки вместе с тренером; - ведение протоколов соревнований
7	**Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль**	- периодические медицинские осмотры; - углубленное медицинское обследование; - дополнительные медицинские осмотры; - врачебно-педагогические наблюдения; - санитарно-гигиенический контроль; - медико-фармакологический контроль

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

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.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» учитываются при составлении плана физкультурных мероприятий, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «спортивная борьба» и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта»;

- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания «Мастер спорта России».

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки или осуществляется перевод в общеразвивающие группы, организованные в Спортивной школе.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Материально-технические условия реализации программы

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «спортивная борьба» осуществляется на базе СК «Кировец», расположенного по адресу ул. Ушакова, 2, который имеет оснащение:

- спортивный зал;
- фитнес-зал;
- тренажерный зал;
- медицинский кабинет;
- массажный кабинет;
- кабинет для тепловых и фито-процедур;
- подсобные помещения: душевые, раздевалки, санузлы, инвентарные комнаты.

Спортивный инвентарь, необходимый для осуществления спортивной подготовки

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	единица измерения	количество изделий
1	ковер борцовский (12х12 м)	комплект	1
2	весы до 200 кг	штук	1
3	гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4	гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5	гонг боксерский	штук	1
6	доска информационная	штук	1
7	зеркало (2х3 м)	штук	1
8	игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9	кушетка массажная	штук	1
10	лонжа ручная	штук	2
11	манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12	мат гимнастический	штук	18
13	мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14	мяч баскетбольный	штук	2
15	мяч футбольный	штук	2
16	насос универсальный для накачивания спортивных мячей	штук	1
17	скакалка гимнастическая	штук	12
18	скамейка гимнастическая	штук	2
19	стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20	стенка гимнастическая	штук	8
21	табло информационное световое электронное	комплект	1
22	урна-плевательница	штук	1
23	штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24	эспандер плечевой резиновый	штук	12

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование	Ед. изме-ре ния	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		ТГ		ССМ		ВСМ	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1.	борцовки (обувь)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	-	2	-
2.	костюм	шт.	на обучаю-	-	-	-	-	1	-	1	-

	ветрозащитный		щегося								
3.	костюм разминочный	шт.	на обучаю-щегося	-	-	-	-	1	-	1	-
4.	кроссовки для зала	пар	на обучаю-щегося	-	-	-	-	1	-	1	-
5.	кроссовки легкоатлетические	пар	на обучаю-щегося	-	-	-	-	1	-	1	-
6.	наколенники (фиксаторы коленных суставов)	к-т	на обучаю-щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	к-т	на обучаю-щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	трико борцовское	шт.	на обучаю-щегося	-	-	1	1	2	1	2	1

6.2.Кадровые условия реализации программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «спортивная борьба» реализуется работниками МАУ ДО «Спортивная школа № 5», уровень подготовки и квалификация которых соответствует требованиям:

- Профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» и утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты российской федерации от 22 сентября 2021 г. № 652-н - Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".
- Профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630-н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) 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).

6.3.Информационно-методические условия реализации программы

Информационно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы спортивной подготовки «Спортивная борьба» составляют:

- учебно-методический комплекс;
- дидактические материалы;
- плакаты: «Правила поведения в спортивном зале;
- иллюстрации с изображением вида спорта спортивная борьба;
- видеотека;
- схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы боя;
- комплексы дыхательных упражнений;
- инструкции по обеспечению безопасности во время занятий/ сборов/ соревнований;
- методическая литература, периодические профильные издания;
- комплекс материалов психологического сопровождения юных спортсменов.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авдеев, Ю. В. Перспективы поиска оптимальной системы проведения соревнований по вольной и греко-римской борьбе / Ю. В. Авдеев, Б. И. Тараканов, В. А. Воробьев, СПб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта // Теория и практика физической культуры. - 2006.

2. Аикин, В. А. Научные основы процесса подготовки борцов грекоримского стиля. В. А. Аикин, Ю. Ю. Крикуха // Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов: материалы Всероссийской научно-практической конференции. — Омск, 2014. 3. Алиханов, И. И. Техника и тактика вольной борьбы / И. И. Алиханов. — М. Физкультура и спорт, 1986.

4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. 2016. — (Профессиональное образование).

6. Апойко, Р. Н. Состояние проблемы оптимизации коронных технико-тактических действий борцов / Р. Н. Апойко, Б. И. Тараканов, Г. А. Давидян // Тенденции развития спортивной борьбы в начале третьего тысячелетия: сб. науч. тр. / С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. — СПб., 2003.

7. Воробьев, В. А. Основные научно-методические направления модернизации программ многолетней подготовки юных борцов / В. А. Воробьев, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П. Ф. Лесгафта, СПб.) // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2009. — № 10 (56).

8. Галковский, Н. М. Модельные характеристики сильнейших борцов в вольной борьбе / Н. М. Галковский, А. А. Новиков, Б. Н. Шустин // Спортивная борьба: ежегодник. — М., 1976.

9. Зависимость атакующих действий от морфологических особенностей борцов / Э. Г. Мартиросов [и др.] // Спортивная борьба: ежегодник. — М., 1972.

10. Зебзеев, В. В. Современные направления подготовки, применяемые в спортивной борьбе / Вик. В. Зебзеев, Вл. В. Зебзеев // Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов: материалы Всероссийской научно-практической конференции. — Омск, 2014.

11. Иванюженков, Б. В. Тактическая подготовка высокоамплитудных бросков: монография / Б. В. Иванюженков. — М., Дрофа, 2004.

12. Игуменов, В. М. Методологические аспекты педагогического исследования в спортивной борьбе / В. М. Игуменов, А. В. Швецов // Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов: материалы Всероссийской научно-практической конференции. — Омск, 2014.

13. Карелин, А. А. Модель высококвалифицированного борца: монография / А. А. Карелин, Б. В. Иванюженков, В. В. Нелюбин. — Новосибирск, 2005.

14. Карелин, А. А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации: монография / А. А. Карелин, под ред. В. В. Нелюбина. — Новосибирск: Сов. Сибирь, 2002.

15. Керимов, Ф. А. Инновационные технологии в системе подготовки высококвалифицированных борцов / Ф. А. Керимов, О. А. Курбанов // Современные проблемы подготовки борцов высокого класса: материалы научно-практич. конф. ФИЛА. М., 2010.

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
5. Международный олимпийский комитет - www.olympic.org
6. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских имеждународных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий,положения о всероссийских соревнованиях - www.minsport.gov.ru/sport/high-spowedinyy-kalendarnyy-p/
7. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма -www. sportedu.ru/
8. Национальный государственный универсистет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Словарь специальных терминов по виду спорта «спортивная борьба»

Техника борьбы — совокупность разрешенных правилами действий борца, применяемых для достижения победы.
Разделы техники — совокупность технических действий, связанных с особенностями их выполнения стоя или лежа (в партере).
Техника борьбы в стойке — приемы, применяемые стоя.
Техника борьбы в партере — приемы, выполняемые в партере.
Техника борьбы лежа — приемы самбо, применяемые в положении лежа (в партере).
Основные положения — положения борца, принимаемые им в процессе борьбы (стойка, партер, положение лежа, мост, полумост).
Стойка — борец стоит на ногах.
Партер — борец стоит на коленях с упором руками в ковер.
Мост — борец, прогнувшись, упирается в ковер лобной частью головы и расставленными на ширине плеч ступнями.
Полумост — борец, находясь в положении моста, касается ковра боком или плечом.
Положение лежа — борец касается ковра какой-либо частью туловища.
Захваты — действия руками, при помощи которых борец может удерживать какую-либо часть тела противника с целью атаки или защиты.
Одноименный захват — захват правой рукой за правую руку или ногу противника (левой за левую руку или ногу).
Разноименный захват — захват правой рукой за левую руку или ногу противника (левой за правую руку или ногу).
Захват ближней руки (ноги) — захват в партере из положения сбоку за руку или ногу, которая находится ближе к атакующему.
Захват дальней руки (ноги) — захват в партере из положения сбоку за руку или ногу, которая находится дальше от атакующего.
Скрестный захват — захват, при котором конечности атакуемого скрещены между собой.
Захват рычагом — захват в партере, имеющий несколько разновидностей: I) захват плеча и шеи — выполняется из положения сбоку-сзади: борец захватывает из-под разноименного плеча свою Руку, наложенную на шею; 2) захват руки — выполняется разноименной рукой за предплечье сверху, а другой рукой за свое предплечье из-под руки противника.
Ключ — захват, при котором борец зажимает одноименное плечо противника между своим плечом и предплечьем и накладывает кисть на спину.
Захват шеи из-под плеча — захват, при котором одноименная рука подводится под плечо противника и соединяется на шее со своей другой рукой.
Захват шеи из-под плеч — захват (сзади-сбоку в партере) обеими руками из-под одноименных рук с соединением их на шее.
Крючок — способ соединения кистей рук, согнутые пальцы взаимно соединены.
Обратный захват — необычный захват рукой. Выполняется, когда борец находится в положении спиной к голове противника или грудью к его ногам.
Обхват (захват) — борец захватывает какую-либо часть тела противника с двух сторон, прижимает ее обеими руками к своей груди и соединяет руки.
Захват на болевой прием — захват в самбо, при котором нога или рука противника фиксируется в положении, удобном для выполнения болевого приема.
Ножницы — положение ног, при котором они обхватывают какую-либо часть тела противника с двух сторон и скрещиваются между собой голенями.
Подножка — движение ногой, при котором борец подставляет се к телу противника наклонно, так, чтобы задняя или боковая часть голени касалась его одной или обеих ног. Основной или вспомогательный элемент приема.

Зацеп — движение ногой, при котором борец удерживает, тянет к себе или в сторону какую-либо часть тела противника. Элемент приема, который может быть основным пли вспомогательным. Выполняется согнутой йогой: голенью пли стопой.
Обвив — движение ногой: борец удерживает, тянет к себе или в сторону ногу противника путем одновременного зацепа голенью и стопой. Основной или вспомогательный элемент приема.
Подсечка — движение ногой: борец подбивает подошвенной частью стопы ногу противника. Основной или вспомогательный элемент приема.
Подхват — движение ногой: борец подталкивает задней частью бедра ногу или ноги противника в направлении назад-вверх. Основной или вспомогательный элемент приема.
Отхват — движение ногой: борец отдергивает ногу противника от ковра, подбивая се подколенным сгибом в подколенный сгиб Основной или вспомогательный элемент приема.
Подсад — движение ногой: борец подталкивает противника бедром или голенью перед собой вверх. Основной или вспомогательный элемент приема.
Зашагивание — борец ставит ногу за ноги противника с целью зайти к нему сбоку или сзади.
Забегание — борец перемещает свои ноги по дуге вокруг головы или туловища, опирающихся в ковер или противника, а затем поворачивается грудью вниз.
Наклон — движение туловища в стойке из вертикального положения в горизонтальное. Основной или вспомогательный элемент приема.
Выпрямление — движение туловища в стойке из горизонтального положения в вертикальное. Вспомогательный элемент приема.
Прогиб — движение туловища назад с одновременным выгибанием его дугой. Основной или вспомогательный элемент приема.
Разворот — движение туловища в момент падения назад; бореи, падая назад, поворачивается грудью вниз. Вспомогательный элемент приема, связанный с началом движения в сторону спины.
Рывок — борец резко тянет противника (дергает).
Толчок — борец резко отодвигает противника от себя.
Высед — борец садится на ковер, выставляя или отставляя ногу.
Прием — законченное действие борца, способ добиться преимущества или победы.
Защита — действие борца, которым можно отразить атаку противника.
Контрприем — ответный прием на прием противника.
Броски — приемы, переворачивающие противника грудью или спиной на ковер с отрывом от ковра.
Сваливания — приемы, переворачивающие противника из стойки спиной или грудью на ковер без отрыва от ковра.
Переводы — приемы, ставящие противника из стойки в партер в положение нижнего.
Сбивания — сваливания, выполняемые толчком туловища и руками. В вольной борьбе с зацепом ноги ногой или захватом рукой.
Скручивания — сваливания, выполняемые поворотом противника вокруг продольной или косо направленной осей его тела.
Заваливания — действия в самбо, когда противника, стоящего на коленях, переворачивают спиной на ковер.
Перевороты — приемы в партере, которыми переворачивают противника спиной к ковру без отрыва от ковра. В самбо применяется термин «переворачивание».
Броски переворотом — приемы в самбо, при которых противника бросают на спину с захватом ноги и туловища, переворачивая его головой вперед-вниз,
Броски через спину — броски, выполняемые за счет поворота к противнику спиной и последующего наклона или падения вперед. Поворот в сочетании с наклоном является основным элементом в этих приемах. В самбо применяется термин «бедро».
Броски прогибом (в самбо — броски через грудь) — броски, выполняемые за счет прогиба. Прогиб туловища назад является основным элементом в этих приемах.
Броски наклоном — броски, выполняемые за счет отрыва противника от ковра силой туловища и ног с последующим опрокидыванием на ковер и наклоном туловища.

Броски через плечи — броски, при которых противника перебрасывают на ковер через подставленные плечи с захватом за руку или голову и ногу. Подставление плеч с последующим выпрямлением туловища является основным элементом в этих приемах.
Мельница — сокращенное название броска через плечи.
Вертушки — приемы, когда противника сваливают или бросают на ковер, повисая на его руке или ноге и поворачиваясь кругом. Вращение является основным элементом этих приемов. При захвате за руку выполняется и как бросок и как перевод.
Подножки — броски. Противника бросают через подставленную ногу. Подножка является основным элементом в этих приемах.
Подсечки — броски. Противника бросают с помощью подсекания ноги. Подсечка является основным элементом в этих приемах.
Подхваты — броски, выполняемые подталкиванием задней части бедра ноги или ног противника назад-вверх. Подхват является основным элементом в этих приемах.
Отхваты — броски. Противника бросают, отдергивая (отхватывая) его ногу своей ногой от ковра. Отхват является основным элементом в этих приемах.
Подсады — броски. Противника бросают, подталкивая бедром ноги его ногу или ноги перед собой. Подсад является основным элементом в этих приемах.
Зацепы — приемы в стойке. Противника сваливают или бросают, зацепляя его ногу согнутой ногой. При броске зацеп ногой является основным элементом приема.
Зацеп стопой — приемы в стойке. Противника сваливают или бросают, зацепляя его ногу стопой. При броске зацеп стопой является основным элементом приема.
Обвивы — приемы в стойке. Противника сваливают или бросают, обвивая его ногу ногой (зацепляя одновременно голенью и стопой). Обвив является основным элементом при выполнении этих приемов.
Броски ножницами — броски в самбо, при которых противника бросают встречным движением ног (двойным подбивом) по ногам и туловищу. Движение ног является основным элементом этих приемов.
Броски через голову — броски в самбо. Противника бросают через себя за счет падения и упора ногой в живот или бедро.
Выведение из равновесия — броски в самбо. Выполняются рывком за верхнюю часть тела или за ногу противника. Применяется также название «броски рывком».
Броски захватом ног — броски в самбо проводятся с захватом за обе ноги и наклоном (см. «Броски наклоном»). При захвате за одну ногу выполняются переворотом и через плечи (мельницей).
Переводы рывком — переводы, выполняемые рывком руками.
Переводы вращением — переводы, выполняемые поворотом кругом (вертушкой).
Переводы нырком — переводы, проводимые с предварительным проходом (нырком) за противника под его руку.
Переводы выседом — переводы, выполняемые захватом ног с выседом.
Перевороты скручиванием — перевороты, выполняемые вокруг продольной или косо направленных осей тела противника, (от себя или за себя).
Перевороты забеганием — перевороты, проводимые с помощью забегания ногами.
Перевороты переходом — перевороты, выполняемые перемещением своего тела через противника.
Перевороты накатом — перевороты, выполняемые через себя, с захватом сзади и переходом через мост или полумост.
Перевороты прогибом — перевороты, проводимые за счет прогиба и падения назад с последующим разворотом грудью вниз.
Перевороты разгибанием — перевороты, выполняемые путем разгибания туловища противника. Сочетаются с переворотом скручиванием и переходом.
Перевороты через себя — действия борца, при которых он, находясь на мосту, уходит из опасного положения, переворачивая противника на другую сторону, и выходит наверх.
Выход наверх — действие нижнего борца в партере, когда он переходит в положение верхнего.

Накрывание — контрприем, при выполнении которого атакующий не может сделать разворот грудью к ковру и оказывается спиной вниз под контратакующим. Выполняется: переходом, вы» седом, забеганием и переворотом с моста.
Переворот с моста — борец, стоя на мосту, переворачивается вниз грудью через свою голову за счет толчка ногами.
Дожимы — борец прижимает находящегося в опасном поло-женин противника (на мосту, полумосту или боку) лопатками к ковру.
Удержания — приемы в самбо. Борец удерживает противника в положении спиной вниз, прижимаясь своим туловищем к его груди.
Болевые приемы — приемы в самбо, причиняющие противнику болевое ощущение путем перегибания, вращения в области сустава или давления на сухожилия.
Рычаги — болевые приемы на выпрямленной конечности.
Узлы — болевые приемы на согнутой конечности.
Ущемления — болевые приемы, при которых лучевая кость надавливает на область ахиллова сухожилия.
Рычаги локтя — рычаги, выполняемые на локтевом суставе.
Узел руки — узел, выполняемый на руке, согнутой в локтевом суставе предплечьем к голове.
Узел предплечья вниз — узел, выполняемый на руке, согнутой в локтевом суставе предплечьем в сторону ног.
Узел поперек — узел, выполняемый в положении, когда атакующий лежит поперек противника сверху.
Узел ногой — узел руки, выполняемый при помощи ноги и захвата руками головы сбоку.
Способы тактической подготовки — действия борца, которыми он создает благоприятные условия для атаки или контратаки.
Разведка — тактическое действие борца, при помощи которого он получает сведения о противнике.
Маскировка — тактическое действие борца, при помощи которого он скрывает от противника свои истинные намерения.
Угроза — тактическое действие борца, вынуждающее противника прибегать к защите.
Ложные действия — приемы, контрприемы, захваты, рывки, толчки и другие действия, не доведенные до конца и заставляющие противника принять соответствующую защиту.
Обман — то же, что и ложные действия.
Двойной обман — тактические действия борца, когда он выдает противнику действительный прием за ложный.
Вызов — тактическое действие борца, которым он заставляет противника перейти к активным действиям.
Обратный вызов — тактическое действие — прекращение активного действия борца с целью вызвать противника на такие же действия.
Сковывание — тактическое действие борца, ограничивающее свободу действий противника.
Выведение из равновесия — тактическое действие борца, заставляющее противника занимать неустойчивое положение, удобное для выполнения атаки.
Связка — сочетание приемов, контрприемов и их элементов, проводимых последовательно из стойки в партере или в обратном порядке.
Атака — тактическое действие, имеющее целью достигнуть преимущества или победы.
Повторная атака — тактическое действие, заключающееся в выполнении подряд одинаковых действий, из которых только последнее является решительным, а все остальные — ложными.
Комбинация — законченное тактическое сочетание действий или их последовательность для достижения определенного результата.
Комбинация захватов — такое сочетание захватов, при котором противник, защищаясь от одного захвата, создает удобное положение для выполнения последующего.
Комбинация приемов — сочетание приемов, при котором противник, защищаясь от одного приема, принимает удобное положение для выполнения последующего.
Опережение — атакующее действие борца, проводимое одновременно с атакующим действием противника, но выполняемое быстрее его.

Поворот противника — действие, заставляющее противника повернуться к борцу боком или спиной.
Осаживание — действие борца, заставляющее противника сосредоточить всю тяжесть своего тела на одну или обе ноги.
Заведение — рывок противника в сторону вокруг себя с целью вызвать его на передвижение в этом или противоположном направлении.
Сбивание — способ тактической подготовки в самбо — резкий толчок или рывок противника с целью перенести вес его тела на пятки или носки одной, или обеих ног.
Скручивание — способ тактической подготовки в самбо — рывок одного плеча противника к себе и толчок другого плеча от себя с целью повернуть его и заставить изменить положение ног.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5", Новикова Татьяна Валерьевна, Директор
02.02.24 10:57 (MSK)
Сертификат BA703D7CF663A4BAD71011B7BA23D61F