

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА
(греко-римская борьба)»**

**муниципального автономного учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа имени В.А.Мушчерова г.Пугачёва
Саратовской области»**

Программа принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

г.Пугачев, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	стр.3
1.1.	Характеристика вида спорта	стр.6
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	стр.7
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	стр.9
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	стр.9
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	стр.10
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	стр.13
2.5.	Календарный план воспитательной работы	стр.15
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	стр.20
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	стр.23
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	стр.24
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	стр.26
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы на каждом этапе спортивной подготовки.	стр.26
3.2.	Оценка результатов освоения Программы.	стр.28
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)	стр.32
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу (году) спортивной подготовки.	стр.32
4.2.	Учебно-тематический план по этапам, годам спортивной подготовки	стр.34
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	стр.39
5.1.	Особенности организации учебно-тренировочного процесса	стр.39
VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	стр.40
6.1.	Требования к материально-техническим условиям	стр.40
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	стр.40
VII	ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	стр.44

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденным приказом Министерства спорта России от 30 ноября 2022 года № 1099, зарегистрированного министерством юстиции Российской Федерации от 19 декабря 2022 года № 71658 (далее – ФССП).

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса в МАУДО «СШ г.Пугачёва» (далее – Учреждение) по виду спорта – спортивная борьба (греко-римская борьба) на различных этапах многолетней подготовки. Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденной приказом Минспорта Российской Федерации № 1221 от 14.12.2022г. и нормативными правовыми актами Российской Федерации:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Федеральным законом от 30.04.2021г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,

- Федеральный закон № 304-ФЗ от 31.07.2020г. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся»,

- приказом Минпросвещения России от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- приказом Министерства спорта РФ от 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»,

- приказом Министерства спорта РФ от 27.01.2023г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»,

- приказом Минспорта России от 30.10.2015г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями),

- приказом Минспорта России от 25.08.2020 г. № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»,

- стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р,

-постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

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

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее - НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), (далее -УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ).

Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно- тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий спортивной борьбой, воспитание потребности для занятия спортом.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, духовно- нравственное, гражданско-патриотическое, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Основные задачи программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном развитии и совершенствовании;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

-подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации высшего и среднего образования, реализующие основные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

-отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

-подготовка спортивного резерва.

Принципы программы:

- **Формировать** знания о физической культуре и избранном виде спорта спортивная борьба (дисциплина – греко-римская борьба), об укреплении здоровья и его связи с физическим развитием, организацией режима дня и закаливания организма, о соблюдении безопасного образа жизни;

- **Содействовать** приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности в виде спорта спортивная борьба;

- **Расширять** двигательный опыт, обеспечивающий высокую культуру движений и освоение техники физических упражнений, в том числе вида спорта спортивная борьба и тактики избранной спортивной дисциплины;

- **Обеспечивать** поступательное совершенствование физических качеств и базирующихся на них способностей, повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательных упражнений и достижение планируемых результатов, а также подготовку к выполнению испытаний Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- **Воспитывать** устойчивый интерес к занятиям спортивной борьбой, потребность в них, формировать сознательную установку на систематические занятия греко-римской борьбой в целях непрерывного спортивного совершенствования, обеспечивать необходимый уровень специальной психической подготовленности к тренировочной и соревновательной деятельности;

- **Формировать** необходимые моральные чувства, волевые и нравственные качества, являющиеся основой для соблюдения принципов честности и справедливости в спорте, а также нулевой терпимости к использованию допинговых средств и методов в процессе занятий спортивной борьбой;

- **Выявлять** одаренных детей и подростков к занятиям спортивной борьбой, совершенствовать их спортивное мастерства, содействовать их отбору в состав спортивных сборных команд, осуществлять профессиональную ориентацию на выбор профессии, связанной со сферой физической культуры и спорта.

Материал Программы содействует повышению эффективности спортивной подготовки, уровню достижений спортсменов спортивной сборной команды страны, которые находятся в прямой зависимости от количества перспективных спортсменов, вовлеченных в рационально спланированный процесс многолетнего совершенствования, ориентированный на

максимальное развитие природных задатков спортсмена на основе достижений современной науки и практики.

Новизной Программы является поступательное планирование многолетнего учебно-тренировочного процесса от подготовки борцов - новичков до высококвалифицированных спортсменов. Систематизация всех видов подготовки позволяет избежать в тренировочном процессе юных спортсменов напряженных, наиболее мощных тренирующих стимулов, которые приводят к быстрой адаптации организма к этим средствам и истощению приспособительных возможностей растущего организма.

Основные принципы разработки Программы: принцип содействия всестороннему гармоничному развитию личности, принцип направленности на высшие достижения в виде спорта греко-римская борьба, принцип оздоровления и приобщения к навыкам здорового образа жизни.

1.1. Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности:

Спортивная борьба представляет собой регламентированное правилами соревнований противоборство двух соперников с целью достижения победы. Как уже отмечалось, этот древнейший и весьма популярный вид спорта имеет не только демократическую, гуманистическую направленность, но и большое военно-прикладное значение.

По П.Ф. Лесгафту, «борьба - это упражнение с возрастающим напряжением, состоящее в проявлении сил в соответствии с проявлением их другим лицом, при умении стойко укреплять свое тело на определенной опоре и зорко наблюдать за действиями противника, по возможности предупреждая их».

В настоящее время выделяют международные (спортивные) виды борьбы, распространенные во всем мире: греко-римская борьба, вольная борьба, грэпплинг, панкратион, а также национальные виды борьбы, которые культивируются отдельными национальностями, народностями по своим, отличным от международных видов борьбы, правилам.

Принято классифицировать существовавшие и существующие виды борьбы на семь групп, в основу этой классификации положен основной признак каждого вида борьбы - разрешенные правилами действия и приемы, направленные на достижение победы над противником.

Греко-римская борьба - европейский вид единоборства, в котором спортсмен должен, с помощью определённого арсенала технических действий (приёмов), вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к ковру. В греко-римской борьбе, в отличие от вольной, запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками.

Греко-римская борьба – один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Еще в первобытнообщинном строе человеку приходилось вступать в единоборства. Занятия греко-римской борьбой предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятия греко-римской борьбой оказывают на воспитание личности борцов детско-юношеского возраста. Занимаясь греко-римской борьбой, можно научиться преодолевать свои слабости и

недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

Поединок в греко-римской борьбе проводится на борцовском ковре, который представляет собой квадратный мат с виниловым покрытием со стороной 12 метров. Минимальная толщина ковра должна составлять 4 сантиметра. Так называемая «область состязаний», в которой непосредственно ведётся борьба - это желтый круг диаметром 9 метров, в центре которого обозначен красным цветом маленький центральный круг диаметром 1 метр. Сюда борцы возвращаются после остановки схватки, а также при постановке одного из соперников в положение партера. Основные действия боя проходят в 8-метровой зоне борьбы. Изнутри по периметру 9- метрового круга проходит красная полоса шириной 1 метр - «зона пассивности».

Борцов делят на категории в зависимости от возраста и веса. Продолжительность схваток зависит от возраста спортсменов. В конце каждого периода обязательно объявляется победитель. Борец, выигравший 2 периода, объявляется победителем схватки. Если победа может быть присуждена после двух периодов, третий период отменяется.

Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;

-одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Структура системы многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства.

Требования к результатам прохождения программы по спортивной подготовке на этапах спортивной подготовки направлены:

-на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная борьба», спортивной дисциплины «греко-римская борьба»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная борьба»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям греко-римской борьбой;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей спортивной дисциплине «греко-римская борьба»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

-на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Программа определяет сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (Таблица 1).

Таблица 1

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

Максимальный состав в учебно-тренировочных группах на этапах спортивной подготовки определен приказом Министерства спорта РФ № 634 от 03.08.2022 г.

Прохождение обучения на этапе спортивной подготовки не ограничивается при условии стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных мероприятиях.

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования к объему учебно-тренировочного процесса

Таблица № 2

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

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься греко-римской борьбой, на основании результатов прохождения индивидуального отбора по выявлению физических, психологических способностей или двигательных умений, навыков, необходимых для освоения программы (перечень контрольных упражнений определяется настоящей программой).

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по греко-римской борьбе и участия в официальных спортивных соревнованиях по греко-римской борьбе не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

учебно-тренировочный процесс ведется в Учреждении в соответствии с годовым планом спортивной подготовки и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с применением дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные и тестовые мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- текущие и этапные обследования, проводимые в рамках научно-методического обеспечения;
- методическая работа, связанная с планированием, ведением первичной учетно-отчетной документации, анализом выполнения планов спортивной подготовки, их корректировкой, подготовкой отчетов и прочего.

Планирование учебно-тренировочных мероприятий по виду спорта «спортивная борьба» по разделам, видам и годам спортивной подготовки с учетом возраста обучающихся, этапа и года спортивной подготовки осуществляется на основании параметров, приведенных в Таблице № 3 Программы.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия	-	-	До 3 суток, но не более

	для комплексного медицинского обследования			2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Спортивные соревнования - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимого по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

-наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана спортивно-массовых мероприятий и соответствующих положений (регламентов) о проведении спортивных соревнований.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

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

Требованиями к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся являются:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям

(регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта «спортивная борьба»;

- выполнение требований к результатам реализации программы на соответствующем этапе учебно-тренировочного процесса; (в стандарте нет)

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

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

При направлении на соревнования обучающихся, не достигших совершеннолетнего возраста, их сопровождает лицо, осуществляющее учебно-тренировочный процесс, либо специально направленный Учреждением сопровождающий.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» рассчитана на 52 недели.

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

Годовой учебно-тренировочный план состоит из разделов (видов) спортивной подготовки и показывает соотношение объемов тренировочного процесса и соревновательной деятельности, в процессе реализации программы нагрузка дозируется в часах, определенных в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

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

Таблица № 5

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

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

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

- ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Параметры годовых планов спортивной подготовки по разделам, видам спортивной подготовки, иным мероприятиям и годам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

При планировании годовой нагрузки для каждого этапа спортивной подготовки необходимо учитывать следующие факторы:

1) Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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

2) На основании годового плана учебно-тренировочной работы утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой учебно-тренировочной группы.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательное воздействие органически входит в учебно-тренировочную, соревновательную деятельность и жизнь спортивной организации. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен. Комплексное решение задач подготовки морально устойчивого, нравственно подготовленного, высококвалифицированного спортсмена невозможно без планирования и грамотного применения мер воспитательного воздействия.

В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства. Общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых обучающиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою обучение и спортивные достижения.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляется в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера-преподавателя. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Примерный календарный план воспитательной работы представлен в Таблице № 6 Программы.

Календарный план воспитательной работы

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	- участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в качестве помощника спортивного судьи или секретаря спортивных соревнований; - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований; - формирование уважительного	В течение года

		отношения к решениям спортивных судей;	
1.2.	Инструкторская практика	- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	В течение года
2.	Основы здорового образа жизни		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - участие в физкультурно-спортивных мероприятиях Учреждения; - участие в физкультурных, физкультурно-спортивных, культурных мероприятиях муниципального и регионального уровня	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки); - понятие о правильном питании, профилактике переутомления и травм, поддержке физических кондиций, знаниях способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года

3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб,	Беседы, встречи, мастер-классы, с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением	В течение года

	флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, парадах, церемониях открытия (закрытия), награждениях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Участие в семинарах, мастер-классах, показательных выступлениях, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков и мотивация юных спортсменов к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора.	В течение года

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 реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и

борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

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

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1) Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»;	1-2 раза в год	Занятия проводит тренер-преподаватель. Тренер-преподаватель должен познакомить занимающихся с понятием «Допинг», «Честная игра», «Отрицательное влияние допинга на здоровье спортсмена». При проведении эстафет смоделировать ситуацию искусственного превосходства одной команды над другой и подробно разобрать ее по окончании эстафет. Провести собрание с родителями
	2) Веселые статьи «Честная игра»;	1-2 раза в год	
	3) Антидопинговая викторина «Играй честно»;	1-2 раза в год	
	4) Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»;	1-2 раза в год	

			по прохождению вместе с детьми курса онлайн-обучения
	4) Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹ ;	1 раз в год	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1) Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»;	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель: - знакомит занимающихся с понятием «Допинг», «Честная игра», «Отрицательное влияние допинга на здоровье спортсмена». - проводит собрание с родителями о правильном подходе к выбору витаминных препаратов, способах проверки лекарственных средств и их грамотного применения; - знакомит спортсменов с правилами здорового питания, правилами приема восстановительных лекарственных средств и проверки соответствия лекарственных средств на наличие запрещенных субстанций;
	2) Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»;	1-2 раза в год	
	3) Антидопинговая викторина «Играй честно»;	1-2 раза в год	
	4) Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹ ;	1 раз в год	
	5) Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1-2 раза в год	
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1) Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»;	1 раз в год	Проведение семинаров для тренеров-преподавателей и спортсменов с мед. работниками. Проведение отдельных семинаров для тренеров-преподавателей

	2) Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год	В обязательном порядке доводить до тренеров-преподавателей и спортсменов актуальную информацию о изменениях и дополнениях в международный стандарт «Запрещенный список»
	4) Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹ ;	1 раз в год	

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 14 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный параолимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер (тренер-преподаватель), инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач, стоящих перед тренерами-преподавателями, является последовательная подготовка обучающихся к выполнению обязанностей помощника тренера-преподавателя, инструкторов и их участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся на учебно-тренировочном этапе должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и

порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения юных спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

На учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства обучающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технику выполнения, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных этапов занятия: разминки, основной и заключительной частей, проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

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

Обязательным условием для зачисления в Учреждение является прохождение медицинского осмотра у врача педиатра или терапевта (по возрасту), установления I или II группы здоровья и допуска до занятий избранным видом спорта.

На основании приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» спортсмены, проходящие спортивную подготовку, ежегодно, не менее одного раза в год, обязаны проходить углубленное медицинское обследование по допуску до тренировок и соревнований.

Обучающимся на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) необходимо проходить медосмотр не реже 1 раза в 12 месяцев.

На этапах начальной подготовки при установлении I или II группы здоровья при прохождении этапов спортивной подготовки, программа которых включает повышенные спортивные нагрузки, (в том числе по допуску до участия в соревнованиях), и при установлении III или IV группы здоровья (независимо от величины нагрузки), спортсменам необходимо получить заключение врача по спортивной медицине.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучающиеся проходят углубленный медицинский осмотр с получением заключения врача по спортивной медицине.

Допуск до учебно-тренировочных занятий на основании заключений педиатра или терапевта (при зачислении в Учреждение) действителен в течение 12 месяцев со дня выдачи справки. Допуск до учебно-тренировочных занятий и соревнований на основании заключения врача по спортивной медицине (независимо от этапа спортивной подготовки) оформляется на бланке по утвержденной форме и ограничивается датой, до которой этот допуск считается действительным. Перед окончанием допуска обучающийся обязан повторно пройти медицинский осмотр для получения допуска на новый срок.

Для оценки текущего состояния организма спортсмена, повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и своевременного проведения восстановительных мероприятий ежегодно проводится комплексное медицинское обследование.

Программа комплексного медицинского обследования включает в себя:

- антропометрию;
- электрокардиографию;
- эхокардиографические исследования;
- оценку организма на физическую нагрузку, с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений;
- комплексную клиническую диагностику, оценку систем внешнего дыхания, контроль состояния центральной нервной системы, оценку состояния органов чувств, состояние вегетативной нервной системы.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения учебно-тренировочных нагрузок.

Существуют три группы восстановительных средств: педагогические, психологические, медико-биологические.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональное построение режима дня и отдыха;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий и распределение нагрузок по этапам

подготовки;

- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии, в отдельном недельном цикле, на различных этапах годичного цикла;
- чередование учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок,
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, направленные отвлекающие мероприятия;
- внушение и психорегулирующая тренировка;

К медико-биологическим средствам восстановления относят:

- гигиенические и закаливающие процедуры (контрастный душ, сауна);
- физиотерапевтические средства (массаж, аппаратные методы восстановления);
- рациональное питание и витаминизация;
- применение комплексов фармакологических средств (по назначению врача и с обязательным соблюдением требований антидопингового законодательства).

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы на каждом этапе спортивной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:

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

- принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «спортивная борьба», начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

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

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта;
- выполнять план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера

спорта» в соответствии с требованиями ЕВСК;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Текущий контроль спортивной подготовленности и соответствия уровню подготовки (этапное тестирование) проводится не реже одного раза в год: в конце подготовительного периода и в конце соревновательного и (или) начале переходного периода. Сроки сдачи этапных и переводных испытаний определяются локальными актами организации. Промежуточное и итоговое тестирование проводится с апреля по май. В зачет сдачи нормативов по общефизической и специальной физической подготовке могут учитываться результаты соревновательной деятельности в текущем календарном году.

Индивидуальный отбор Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующей образовательной программы.

Для проведения индивидуального отбора поступающих Учреждение проводит тестирование, а также вправе проводить предварительные просмотры, анкетирование, консультации в порядке, установленном Учреждением.

Индивидуальный отбор поступающих проводится в формах, предусмотренных Учреждением, с целью зачисления лиц, обладающих способностями в области физической культуры и спорта, необходимыми для освоения соответствующей образовательной программы.

Требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей, для проведения индивидуального отбора для зачисления на обучение в группы начальной подготовки первого года обучения

Таблица 8

№ п/п	Упражнения	Ед.изм.	Нормативы
			мальчики
1.1.	Бег на 30 м	с	6,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	с	7
1.3.	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1

1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м	кол-во попаданий	2

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации обучающихся (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта греко-римская борьба.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» приведены в таблицах № 9-11 Программы.

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

Таблица 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Стоя ровно, на одной	с	не менее		не менее	

	ноге, руки на поясе. Фиксация положения		10,0	8,0	12,0	10,0
2.2	Подъем ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	

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

Таблица 10

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

	из-за головы		5,2
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 6,0
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

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

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43

1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			20	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			47	
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3кг) 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»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «Спортивная борьба (греко-римская борьба)»

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

Этап начальной подготовки:

При проведении учебно-тренировочных мероприятий с обучающимися не достигшими девятилетнего возраста, спортивной дисциплине греко-римская борьба на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение спарингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий между обучающимися.

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную

подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства:

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

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

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

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная

борьба»;

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

24

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

Таблица №12
Учебно-тематический план теоретической подготовки

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и

				жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической 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	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика.

	технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта			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.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
Этап совершенствования спортивного мастерства	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/неотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет	≈200	ноябрь	Индивидуальный план

	соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося			спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

			Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	--	--

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «греко-римская борьба»

5.1. Особенности организации учебно-тренировочного процесса

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине греко-римская борьба, основаны на особенностях вида спорта и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительной образовательной программы 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 спортивной дисциплине «греко-римская борьба» учитываются при формировании годового учебно-тренировочного плана.

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «греко-римская борьба».

Годовой цикл подготовки спортсменов борцов состоит из трех периодов: подготовительного, основного (соревновательного) и переходного. Их продолжительность немного меняется по годам

олимпийского цикла: подготовительный – около 3 месяцев, соревновательный – около семи и переходный – около 2 месяцев.

Такая периодизация определяется фазовым процессом становления и развития спортивной формы.

Спортивная форма спортсмена – это состояние наиболее полной готовности к высшим спортивным достижениям. Спортивная форма предусматривает наиболее полный уровень развития и сочетания различных физических качеств и областей подготовленности, соответствующей специфике спортивной борьбе.

Формирование спортивной формы в годовом цикле проходит через три стадии: приобретения, стабилизации и временной утраты. Эти стадии сложного биологического процесса формирования спортивной формы сочетается с определенным периодом тренировки.

В подготовительный период вырабатываются предпосылки к формированию спортивной формы. В соревновательном – спортивная форма формируется, поддерживается на должном уровне и воплощается в высокие спортивные достижения. В переходном периоде, чтобы не допустить износа функциональных систем организма, спортивная форма частично утрачивается, воссоздаются адаптационные способности для гарантии ресурса получения более высокого уровня спортивной формы в следующем периоде.

Помимо этого на периодизацию в известной степени влияют официальные соревнования, наиболее главные в спортивном сезоне. Например, даты и сроки проведения Олимпийских игр и чемпионата мира следует использовать ориентиром в планировании внутренних соревнований, продолжительности и взаимозависимости различных этапов и периодов годового цикла.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям.

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», необходимо соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.

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

- наличие спортивного тренировочного зала
- наличие тренажёрного зала
- наличие раздевалок, душевых
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения России от 23.10.2020 №1144н.

6.2. Требование к кадровому составу организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области

физической культуры и спорта, утверждённым приказом Минтруда России от 21.04.2022г. №237н или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом от 15.08.2011г. №916н.

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

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки
(с учетом приложения №10 к ФССП)**

Таблица № 13

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

16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12

**Обеспечение спортивной экипировкой
(с учетом приложения №10 к ФССП)**

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

VII. Информационно-методические условия реализации Программы

Основная литература

1. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы. М.: Физкульт. и спорт. 1986. - 304 с.
2. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР и УОР /Б.А. Подливаев, А.П. Купцов и др. - М.: Советский спорт, 2003. –216с.
3. Вольная борьба: Программы спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства // Б.А. Подливаев, Д.Г. Миндиашвили. - Красноярск: РИО ГОУ ВПО КГПУ им. В.П. Астафьева, 2005. -132 с.
4. Греко-римская борьба. Коллектив авторов под общей редакцией Ю.А. Шулика (И.И. Иванов, А.С. Кузнецов, Р.В. Самургашев, Ю.А. Шулика): учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте - Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 800 с.
5. Игуменов, В.М., Подливаев, Б.А. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
6. Кожарский, В.П. Сорокин, Н.Н. Техника классической борьбы. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 280 с.
7. Подливаев Б.А., Григорьев А.В. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет). - М.: Советский спорт, 2012. – 528 с.: ил.
8. Подливаев Б.А. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта "Спортивная борьба"(дисциплина "Вольная борьба") / Б.А. Подливаев, Ю.А. Шахмурадов, А.С. Кузнецов. - Москва: 2016. -252с.
9. Семенов, А.Г. Греко-римская борьба: учеб. / А.Г. Семенов, М.В. Прохорова. – М.: Олимпия-Пресс, 2005. – 256 с.
10. Типовая программа для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта "Спортивная борьба" (дисциплина "Вольная борьба"). Возраст - 7 лет и старше / Б.А. Подливаев, Е.В. Бирюлина и др. --М.: 2017. – 68 с.
11. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.І. Пропедевтика. – М.: Советский спорт, 1997. – 288 с.: илл.129
12. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.ІІ. Кинезиология и психология. – М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.: илл.
13. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.ІІІ. Методика подготовки. – М.: Советский спорт, 1998. – 400 с, илл.
14. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.ІV. Планирование и контроль. – М.: Советский спорт, 2000. –384 с. илл.

Дополнительная литература

1. Аганянц Е.К. Возрастная динамика двигательных и вегетативных функций в связи с мышечной деятельностью. Учебное пособие. - Краснодар, 1997. - 104 с.

2. Адаптация человека к спортивной деятельности / А.П. Исаев, А. Личагина, Р.У. Гаттаров и др. – Ростов н/Д: Изд-во РГПУ, 2004. – 236 с.
3. Акопян, А.О. Скоростно-силовая подготовка в видах спортивных единоборств / О.А. Акопян, В.А. Панков, С.А. Астахов. – М.: Советский спорт, 2003. – 48 с.
4. Бакулин, В.С. Физиологические аспекты оптимизации постнагрузочного восстановления и повышения эргометрической резистентности человека при напряженной двигательной деятельности: дис.д-ра мед.наук / В. С. Бакулин. – Волгоград, 2012. – 301 с.
5. Бачаев, Б.Ц. Место инструментальных методов контроля в системе управления технической подготовкой борцов: В кн. Управление технической подготовкой борцов высокой квалификации. Л., 1984. – С. 22-28.
6. Биомеханические основы специальной физической подготовки борцов вольного стиля: учебное пособие / П.И. Кривошапкин, Б.А. Подливаев и др. - Якутск, изд. дом СВФУ, 2019 - 132 с.
7. Болдин, Н.И. Педагогический контроль тренера и самоконтроль техники бросков, занимающихся в системе управления подготовкой борцов: В кн. Управление технической подготовкой борцов высокой квалификации. Л., 1984. – С. 16-21.
8. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 224 с.
9. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев.: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
10. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.
11. Виру, А.А., Юримяз, Т.А., Смирнова, Т.А. Аэробные упражнения. М.: ФИС, - 1988. - 142с.
12. Воловик, А.Е. Исследование методики развития скоростных качеств в классической борьбе. Автореф. дис. канд. пед наук. – М., 1971. –27 с.
13. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск, «Вышайшая школа», 1985. – 256 с.
14. Донской, Д.Д. Движения спортсмена. - М.: Физкульт. и спорт, 1975. Доронин, А.М. Совершенствование биомеханической структуры двигательных действий спортсменов на основе регуляции режимов мышечного сокращения. – Майкоп, 1999. – 168с.
15. Женская вольная борьба / под ред. Б.А. Подливаева, Ю.А. Шамурадова. М.: Спорт, 2019, 520 с.
16. Иванов, И.И. Повышение надежности соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля: дис. ... канд. пед. наук / И.И. Иванов. – Краснодар, 2002. – 173 с.
17. Карелин, А.А. Модель высококвалифицированного борца: монография / А.А. Карелин, Б.В. Иванюженков, В.В. Нелюбин. – Новосибирск: Советская Сибирь, 2005. – 272 с.
18. Кривошапкин П.И., Подливаев Б.А., Филиппов Н.С. Биомеханические основы общей и специальной физической подготовки юных борцов: монография. Якутск, изд. дом СВФУ, 2020 - 192 с.
19. Кузнецов, А.С. Оптимизация базовой технической подготовки борцов греко-римского стиля: моногр. / А. С. Кузнецов. – Набережные Челны: КамГИФК, 2004. – 192 с.
20. Кузнецов, А.С. Организация многолетней технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе. – Наб. Челны: Изд. Камского политехнического института. 2002. 325 с.
21. Кузнецов, А.С. Правила соревнований по греко-римской борьбе и их толкование / А.С.Кузнецов. – М.: Физическая культура. 2012. – 112 с.
22. Кузнецов, А.С. Психологическая подготовка борцов греко-римского стиля с учётом типов темперамента на предсоревновательном этапе подготовки: монография / А.С. Кузнецов, Д.Р. Закиров. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2014. - 164

23. Кузнецов, А.С. Техничко-тактическая подготовка борцов греко- римского стиля на этапе спортивного совершенствования: монография / А.С. Кузнецов, Ю.Ю. Крикуха. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2012. – 128 с.
24. Куликов, Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л.М. Куликов. – М.: ФОН, 1995. – 395 с.
25. Купреишвили, Э.Г. Объем технических действий у борцов различных весовых категорий // Спортивная борьба: Ежегодник, М., 1974. - С. 35-36.
26. Маmiaшвили, М.Г. Индивидуализация предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.Г. Маmiaшвили. – М., 1998. – 22 с.
27. Малиновский, С.В. Программированное обучение в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1976. – 112 с.
28. Малиновский, С.В. Моделирование тактического мышления. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 189 с.
29. Миронов, В.Д. Реализация действий атакующего борца на основе исследования признаков, характеризующих позу противника: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1975. – 20 с.
30. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
31. Морфология человека (под ред. Б.А. Никитюка). – М.: МГУ, 1983. – 320 с.
32. Новиков, А.А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): дис. д-ра пед. наук / А.А. Новиков. – М., 2000. – 362 с.
33. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Издательство Астрель: ООО Издательство АСТ, 2004. – 863, [1]с.: ил. – (Профессия тренер).
34. Охотин, В.Г. Индивидуализация подготовки квалифицированных борцов на основе диагностики соревновательной деятельности: реф. дисс. канд. пед. наук. – М.: 1997. – 22 с.
35. Пилюян, Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: учеб. пособие / Р.А. Пилюян, А.Д. Суханов. – Малаховка, 1999. – 98 с.
36. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
37. Пуни, А.Ц. Волевая подготовка в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1969. – 24 с.
38. Смертин, Ю.А. Обучение технико-тактическим действиям юных борцов посредством заданий по решению эпизодов поединка: Автореф. дисс... канд. пед. наук. Омск, 1991. – 18с.
39. Станков, А.Г., Климов Н.К., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 240 с.
40. Сурков, Е.Н. Антиципация в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 142 с.
41. Соломахин, О.Б. Повышение надёжности атакующих технических действий в греко-римской борьбе на начальном этапе обучения: Монография. Набережные Челны: КамГИФК, 2004. – 132 с.
42. Тараканов, Б. И. Педагогические основы управления подготовкой борцов: монография. / Б.И. Тараканов. – СПб.: СПбГАФК, 2000. – 160 с.
43. Цель, задачи и принципы тренировки борцов: Методические разработки для студентов, аспирантов и слушателей ФПК ГЦОЛИФК / Г.С. Туманян. – М., 1983. – 18 с.
44. Шиян, В.В. Планирование тренировочных нагрузок у дзюдоистов // Спортивная борьба: Ежегодник 1983 – С. 11-13.
45. Шиянов, Г.П. Особенности организации и методики физической подготовки школьников 11-13 лет с учётом «соматической зрелости»: Диссерт. канд. пед. наук. – Краснодар, 1998. – 133 с.

46. Шулика, Ю.А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки. Уч. пособие для студентов ИФК. - Краснодар, 1988.- 142 с.
47. Шустин, Б.Н Моделирование в спорте высших достижений. – М.: РГАФК, 1995.- 103 с.
48. Щербаков, Е.П. Функциональная структура воли. Омск. 1990. -250 с.
49. Юров, И.А. Фрустрированность и талерантность борцов // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1981. – С. 70-72.
50. Юшков, О.П., Сердюк В.П. Начальное обучение в вольной борьбе // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1982. – С. 19-23.

Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru>
2. Российское антидопинговое агентство: <http://www.rusada.ru>
3. Всемирное антидопинговое агентство: <http://www.wada-ama.org>
4. Олимпийский комитет России: <http://www.roc.ru/>
5. Международный олимпийский комитет: <http://www.olympic.org/>
6. Важные факты и основные моменты: <https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf>
7. Вопросы о допинге:
<https://minsport.gov.ru/2018/Voprosi-o-dopinge-info-sportsmenam.pdf>
 Родителям о допинге:
<https://minsport.gov.ru/2018/Pamyatka-trenera-info-treneram.pdf>
<https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf>
<https://minsport.gov.ru/2018/Voprosi-o-dopinge-info-sportsmenam.pdf>
<https://minsport.gov.ru/2018/Skazka-dlya-unix-sportsmenov-Meshtat-pobejdat>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МАУДО "СШ Г.ПУГАЧЁВА", МАМЫКИН ВАЛЕРИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ, ДИРЕКТОР

14.09.23 14:43 (MSK)

Сертификат 0192708D00FFAFB2A6445B2D13655BEBFC