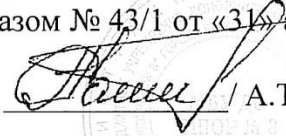


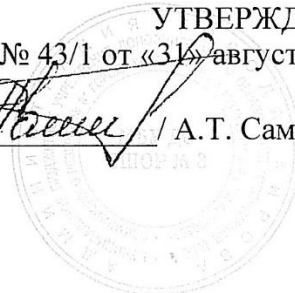
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №8» Г. КИРОВА

ПРИНЯТО
Педагогическим советом

Протокол № 3 от «29» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 43/1 от «31» августа 2023г.

Директор  / А.Т. Самигуллин



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

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «спортивная борьба» Приказ Министерства спорта Российской
Федерации от 30.11.2022 г. № 1091

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 4 года.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 года.

Направленность программы – дети в возрасте 7 лет и старше.

г. Киров 2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба «дисциплина греко-римская борьба».

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по греко-римской борьбе с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022г. № 1091¹ (далее – ФССП), с учётом примерной программы приказ №1221, от 14 декабря 2022года.

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.

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства, и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области греко-римской борьбы, освоение правил вида спорта, изучение истории греко-римской борьбы, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их

физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд федерального округа, региона, города (края, области, города);
- подготовка из числа занимающихся инструкторов и судей по греко-римской борьбе.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. В программе описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, приводится основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Греко-римская борьба является одним из видов единоборств, в которой запрещены захваты ниже пояса и технические приемы, выполняемые с помощью ног - подсечки, подножки и др.

Широкий перечень взаимных положений позволяет уже с 8 лет начинать занятия борьбой лёжа и в партере, где к действиям не предъявляются высокие требования по показателю скорости.

В связи с ранней специализацией, коснувшейся и греко-римской борьбы, целесообразно рассмотреть вопрос о видах подготовки в ней с позиций правомерности их использования в плане последовательности и объемов.

Итак, сам порядок представления видов подготовки в греко-римской борьбе, на наш взгляд, формирует представления о первичности и доминировании.

В учебниках по греко-римской борьбе виды подготовки представлены следующим образом:

- физическая подготовка борца;
- специальная физическая подготовка борца;
- техническая подготовка борца;
- тактическая подготовка борца;
- психологическая подготовка борца;
- теоретическая подготовка борца.

Если учесть тот факт, что основная масса детей идет на греко - римскую борьбу ради освоения техники выполнения приемов, то начинать изучение технических элементов с общей физической подготовки нецелесообразно, поскольку многие дети теряют интерес к борьбе и покидают секции.

Целесообразней было бы вести разговор об общеразвивающей подготовке как неизбежном мероприятии, компенсирующем школьные недостатки двигательного развития в этом возрасте. При этом общеразвивающие упражнения не должны доминировать над приемами борьбы так, как это имеет место в существующих программах по греко- римской борьбе.

Специальную физическую подготовку (СФП) нельзя начинать до освоения срединных структур приемов борьбы, поскольку упражнения по СФП предназначены для повышения скорости, силы и выносливости в процессе выполнения техники приемов борьбы.

Тренировочный процесс на этапе начальной подготовки должен, на наш взгляд, начинаться с изучения техники приемов борьбы. А заниматься общеразвивающей подготовкой и целенаправленно развивать физические качества борца греко-римского стиля можно в рамках тренировочного процесса.

В связи с физическим ростом детей в процессе изучения борьбы им приходится изменять структуру приемов, т.е. все время корректировать технику выполнения приемов вплоть до 17-18 лет (если не дольше). Дело в том, что с возрастом скорость движений падает, и борцу все время приходится незаметно для себя менять силовые и скоростные значения приемов борьбы.

Тактическая подготовка начинается после освоения техники приемов в стабильных условиях с постепенным введением типовых ситуаций поединка.

Психологическая подготовка ведется для повышения способности к реализации приобретенных умений в психострессорной ситуации поединка.

Исходя из вышеизложенного, можно заключить, что наиболее сложной во всех отношениях является спортивная борьба (греко-римская в частности), а в ней - особо ответственным, первоочередным и постоянно действующими видами подготовки являются техническая и технико-тактическая.

Греко-римская борьба среди спортивных дисциплин имеет свой **номер-код - 0260001611 А**

Специфика организации учебно-тренировочного процесса

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года. Учебно-тренировочный процесс по греко-римской борьбе ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для проведения учебно-тренировочных занятий в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», кроме основного тренера-преподавателя, привлекается дополнительно второй тренер-преподаватель по общефизической и специальной физической

подготовке при условии одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку (формулировка в соответствии с ФССП).

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по дисциплине

«Греко-римская борьба» утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

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

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по греко-римской борьбе осуществляется в соответствии со следующим:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование;

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

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки.

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

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

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного раза.

1.3 Структура системы многолетней спортивной подготовки

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки по

дисциплине «Греко-римская борьба» формируется с учетом следующих компонентов:

- **организационно-управленческий процесс** построения спортивной подготовки по этапам и периодам;
- **система отбора и спортивной ориентации**, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям и выявлению индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- **учебно-тренировочный процесс** является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень выявления его интеллектуальных способностей;
- **соревновательный процесс** учитывает организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий, который формируется спортивной организацией на основе единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств в специализированной тренировке, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;
- **процесс медико-биологического сопровождения**, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;
- **процесс ресурсного обеспечения**, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами.

Многолетняя подготовка в виде спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Греко-римская борьба») состоит из следующих компонентов:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1 К занятиям допускаются занимающиеся, имеющие медицинское заключение, либо допуск врачебно-физкультурного диспансера к занятиям греко- римской борьбой, а также прошедшие инструктаж по технике безопасности

(с учётом приложения №1 к ФССП).

Приложение № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки(лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	8-16
Этап совершенствования Спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4-8

2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (с учётом приложения № 2 к ФССП).

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен проходить в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки, не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренным годовым учебно-тренировочным планом организации (с учётом приложения №2 к ФССП).

Приложение № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	1-2 год	3 год	4-5 год	

Количество часов в неделю	4,5	6	10	12	14	20
Общее количество часов в год	234-312	312	520	624	728	1040

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

На учебно-тренировочных занятиях применяются следующие формы:

- Групповая тренировка выполняется коллективом спортсменов, согласно строгому или гибкому плану. Преимущество данного вида тренировок заключается в командном духе и высокой эмоциональности, при выполнении задания, использование соревновательных элементов.

- Индивидуальная тренировка проводится под чётким контролем тренера. Основная цель - чёткое выполнение заданий и технических действий.

- Запрограммированная тренировка рассчитана на самостоятельную работу спортсменом. Задание выполняется в удобное для тренировки время на низком эмоциональном уровне.

- Свободная тренировка выполняется без строго плана заданий.

Спортсмен самостоятельно регулирует уровень нагрузки.

- Смешанная тренировка - это комбинация предыдущих двух форм (запрограммированная и свободная). Спортсмену и тренеру предоставляется возможность комбинировать и разнообразить сильные стороны спортсмена.

Учебно-тренировочные мероприятия (с учётом приложения № 3 к ФССП)

Приложение № 3

№п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий поэтапам 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 Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по общей (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно- тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Объем соревновательной деятельности (с учётом приложения № 4 к ФССП)

Приложение № 4

Виды спортивных соревнований	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	
Контрольные	-	2	3	4	5
Отборочные	-	-	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1

Примечание:

Основные соревнования:

-На этапах начальной подготовки отсутствуют.

-Этап учебно-тренировочный: участие в муниципальных и региональных соревнованиях.

-Этап совершенствования спортивного мастерства; участие во Всероссийских соревнованиях, первенства федеральных округов, первенства России.

Годовой учебно-тренировочный план (с учётом приложений № 2 и № 5 к ФССП).

Приложение № 5

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	1-2 год	3 год	4-5 год	
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10-	12	14	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3			4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20		8-15			4-6
1.	Общая физическая подготовка (час)	147	175	255	281	262	270
2.	Специальная физическая подготовка (час)	40	56	83	100	131	208
3.	Участие в соревнованиях	0	0	10	19	36	73
4.	Техническая подготовка	12	22	52	69	109	125
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	33	47	88	112	124	260
6.	Судейская практика	0	0	10	12	22	42
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	2	12	21	31	44	62
Общее количество часов в год		264	312	520	624	728	1040

Календарный план воспитательной работы
(с учётом приложения № 2 к примерной программе)

Приложение № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Проф. ориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и(или) помощника секретаря спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима(продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
------	---	--	----------------

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

Целью данных мероприятий является противодействие применению запрещённых препаратов в спорте. Ознакомление спортсменов и тренеров с последствиями применения допинга (с учётом приложения № 3 к примерной программе).

Приложение № 7

Этап спортивной подготовки	Вид программы	Темы	Ответственный за проведение	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие	Что такое допинг и допинг-контроль	Тренер-преподаватель	1 раз в год
		Последствия допинга для организма		1 раз в квартал
		Проверка лекарственных препаратов (знакомство с «Запрещённым списком»)		
	Онлайн обучение	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Обучающийся	1 раз в год
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой «культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Семинар для тренеров-преподавателей	Виды нарушения антидопинговых правил. Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	Онлайн обучение	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Обучающийся	1 раз в год
	Антидопинговая викторина		Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Семинар для спортсменов,	«Виды нарушения антидопинговых правил».	Ответственный за антидопинговое	1-2 раза в год

	тренеров-преподавателей	«Проверка лекарственных препаратов»	обеспечение в регионе РУСАДА	
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой «культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Обучающийся	1 раз в год
	Семинар	«Виды нарушения антидопинговых правил». «Процедура допинг-контроля.» «Поддача запроса на ТИ.» «Система АДАМС».	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Инструкторская и судейская практика

Приложение № 8

План инструкторской и судейской практики.			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	-Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. -Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. -Обучение основам технических действий. -Составление комплексов упражнений, для развития физических качеств. -Подбор упражнений, для усвоения и совершенствования тех. действий. -Ведение дневника самоконтроля.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий.	Участие в проведении и организации спортивно-массовых мероприятий.	В течение года не менее 1 раза. В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий.
3	Выполнение требований, для присвоения судейской категории по выбранному виду спорта.	-Освоение методики судейства в различных формах и должностях. -Судейство соревнований.	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки.

- На этапе начальной подготовки инструкторская и судейская практика

отсутствует. Обучающиеся знакомятся с первыми требованиями правил при проведении приёмов в «спортивной борьбе».

- На учебно-тренировочном этапе обучающиеся принимают участие в тренировочных схватках, как судьи. Оценивают проведение технических действий.

- На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, обучающиеся принимают участие в проведении квалификационных соревнований в качестве судей и помощников секретаря.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Приложение № 9

Группы начальной подготовки.			
Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Метод. указания
Развитие физических качеств с учётом специфики вида Спорта.	Восстановление функционального состояния организма после тренировки.	Рациональное чередование нагрузок на тренировке. Принятие душа после тренировки. Баня (по расписанию)	Чередование нагрузки от простого к сложному. Упражнения в игровой форме.
Группы УТ, ССМ,			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованиями	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки. Разминка, предупреждение травматизма, рациональное построение тренировки, нагрузка в соответствии с объёмом и интенсивностью.	Упражнения на растяжение, заминка, массаж, душ, баня, бассейн.	Постепенное наращивание нагрузки. Следить за пульсом спортсмена. Изменять форму заданий при низком восстановлении пульса.
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего утомления организма.	Чередование нагрузки по характеру интенсивности. Восстановительный массаж; Точечный Встряхивание разминание.	В процессе тренировки 3-8 мин.
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функций кардиореспираторной системы.	Восстановительные упражнения; Ходьба Дыхательные упражнения Душ (тёплый, прохладный) Баня.	8-10 мин.; 5-10 мин. 30-60 мин. 30-45 мин.

		Бассейн	
Через 24 часа после тренировочного занятия.	Ускорение восстановительного процесса.	Локальный массаж Душ (тёплый, холодный)	8-10 мин. 5-10 мин.
После микроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому микроциклу.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Баня Массаж (общий, точечный)	Восстановительная тренировка После восстановительной тренировки.

Приказ Министерства здравоохранения №1144н, от 23.10.2020г.

На этапе начальной подготовки, для занятия спортом обучающийся получает разрешение от спортивного врача на основе результатов спортивной комиссии. Допуск для занятий дается на один год. В течении года обучающийся находится под контролем врача отделения. Перед каждой тренировкой у него измеряется температура. После тренировки врач выборочно измеряет давление у обучающихся. Все измерения заносятся в медицинский журнал, который заполняется после каждой тренировки. В качестве восстановительного средства используется баня, один раз в неделю.

На учебно-тренировочном этапе в связи с возросшими нагрузками на тренировке обучающиеся проходят УМО в спортивном диспансере каждые шесть месяцев. На тренировке также осуществляется контроль за здоровьем обучающихся со стороны врача. В качестве восстановительных мероприятий занимающиеся ходят в баню два раза в неделю. В летний период посещается бассейн.

Большое внимание здоровью спортсменов уделяется на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Каждые полгода проводится УМО в мед. диспансере: сдаётся расширенный анализ крови и мочи после нагрузки, проверяется ЭКГ. В качестве восстановительных средств используется баня, массаж, бассейн.

III. Система контроля

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

1. На этапе начальной подготовки:

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

видам спортивной подготовки.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная борьба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

5. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией

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

6. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки проводятся каждые полгода и являются одними из основных показателей развития обучающегося в данном виде спорта.

Контрольно-переводные нормативы показывают готовность обучающегося, для дальнейшего перехода на более высокий этап совершенствования мастерства (с учётом приложений № 6-9 к ФССП).

Приложение № 10

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

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	—	—
1.4.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			—	—	8.20	8.55
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Забегание на мосту: пять раз – влево, пять раз – вправо	с	не менее		не менее	
			18	22	20	24
2.2	Повороты на мосту: пять раз	с	не менее		не менее	
			16	20	18	22
2.3	Пятикратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в исходное положение	с	не менее		не менее	
			20	24	22	26

3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион»						
3.1.	Выполнение упражнения «Берпи» в течение 1 мин	количество раз	не менее		Не менее	
			15	12	17	14

Приложение № 11

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

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Забегание на мосту: пять раз – влево,пять раз – вправо	с	не более	
			16	20
2.2.	Перевороты на мосту: пять раз	с	не более	
2.3.	Пятикратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в исходное положение	с	не более	
			18	22
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион»				
3.1.	Выполнение упражнения «Берпи» в течение 1 мин	количество раз	не менее	
			18	15
3.2.	Нанесение ударов по боксерскому	количество	не менее	

	мешку в комбинации – два удара рукой в голову и один удар ногой в корпус в течение 1 мин	раз	20	15
4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапах спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
до трех лет		спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
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»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
1.3.	Разгибание 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	
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.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бегание на мосту: пять раз влево, пять раз вправо	с	не более	
			14	18
2.2.	Перевороты на мосту 5 раз	с	не более	
2.3.	Пятикратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в исходное положение	с	не более	
			16	20
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион»				
3.1.	Выполнение упражнения «Берпи» в течение 2 мин	количество раз	не менее	
			36	28
3.2.	Нанесение ударов по боксерскому мешку в комбинации – два удара рукой в голову и один удар ногой в корпус в течение 2 мин	количество серий	не менее	
			40	32
3.3.	Бросок набивного мяча 3 кг в цель на расстоянии 1 м после приседа в течение 1 мин	количество раз	не менее	
			18	14
4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

IV. Рабочая программа по спортивной борьбе (греко-римская борьба)

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 спаррингов, 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;
- 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.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической 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 технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	---	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

При проведении учебно-тренировочных мероприятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применения спаррингов, поединков, схваток или аналогичных форм контактных взаимодействий между обучающимися.

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого года обучения должна быть направлена на разностороннее физическое развитие. Изучение основной техники (приёмов) и правил греко-римской борьбы.

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 в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная борьба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная борьба» не ниже всероссийского уровня.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба»

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

соревнованиях на учебно-тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учётом квалификации вида спорта «спортивная борьба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при их работе с занимающимися).

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

- на этапе начальной подготовки - два часа.
- на учебно-тренировочном этапе – три часа.
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четыре часа.
- на этапе высшего спортивного мастерства – четыре часа.

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

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

.

IV. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Приложение № 15

№п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Ковер борцовский 12х12 м	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2 х 3 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.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Медицинболы (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	15
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	15

Обеспечение спортивной экипировкой
(с учётом 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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пара	на обучающегося	-	-	-	-	2	-
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-
3.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-
4.	Кроссовки для зала	пара	на обучающегося	-	-	-	-	1	-
5.	Кроссовки легкоатлетические	пара	на обучающегося	-	-	-	-	1	-
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

Информационно-методические условия реализации Программы:

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба». Приказ Министерства спорта России №1091, от 30.11.2022года.
- Об утверждении примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба». Приказ Министерства спорта России №1221, от 14.11.2022 года.
- Приказ Министерства спорта России №634, от 03.08.2022года.
- Приказ Министерства здравоохранения №1144н, от 23.10.2020 года.
- - Приказ Министерства труда №273н, от 21.04.2022 года.