



**УПРАВЛЕНИЕ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЗВЕЗДА»
ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**

Принята на заседание
педагогического совета
МАУ ДО СШ «Звезда» ТМО
Протокол № 1
от «28» августа 2026г.

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. директора
МАУ ДО СШ «Звезда» ТМО
О.Н.Комиссарова
«01» сентября 2026г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта
«Спортивная (греко-римская) борьба»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 8 лет

Возраст обучающихся: от 8 до 18 лет

Авторы-составители:

Комиссарова Ольга Николаевна,

заместитель директора;

Хасанаев Рамиль Расилович,

тренер-преподаватель

высшей квалификационной категории

**Тюменский муниципальный округ,
2026**

Оглавление

№	Наименование раздела	Страница
<i>I</i>	<i>Общие положения</i>	3
1.1.	Нормативное обеспечение программы	3
1.2.	Цель Программы	5
<i>II.</i>	<i>Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «Спортивная борьба»</i>	7
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	10
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	12
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	17
2.5	Календарный план воспитательной работы	25
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	29
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	41
2.8	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	43
<i>III.</i>	<i>Система контроля</i>	49
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	50
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	51
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	51
<i>IV.</i>	<i>Рабочая программа по виду спорта «Спортивная (греко-римская) борьба»</i>	54
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	54
4.2.	Учебно-тематический план	68

<i>V</i>	<i>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</i>	<i>76</i>
<i>VI</i>	<i>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</i>	<i>78</i>
6.1	Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки	78
6.2	Кадровые условия реализации Программы	80
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы	81
<i>VII</i>	<i>Перечень информационного обеспечения</i>	<i>82</i>
	<i>Приложения</i>	<i>84</i>

I. Общие положения

1.1. Нормативное обеспечение Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины «спортивная борьба» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России от 08 декабря 2025 года № 1091; ¹ (далее – ФССП).

Программа разработана Муниципальным автономным учреждением дополнительного образования Спортивной школой «Звезда» Тюменского муниципального округа (далее – Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденной приказом Министерства спорт России 20 ноября 2023 г. №826, а также следующих нормативных актов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта России от 30.10.2015г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и

¹ (зарегистрирован Минюстом России 19.12.2022г, регистрационный №71656).

плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства РФ от 29 сентября 2022 года № 2865-р);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 ноября 2023 года N 826 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»;

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08 декабря 2025 года № 1091;

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений,

оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- на основании Устава МАУ ДО СШ «Звезда» ТМО.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое 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 спорта².

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее — НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее — УТ).

1.2. Цель Программы

Целью Программы является

- достижение обучающимися спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»;
- выявление сильнейших спортсменов для формирования списка кандидатов в спортивные сборные команды;
- повышение спортивного мастерства обучающихся спортивной борьбе.

Для достижения основной цели Программы требуется решение следующих задач. На этапе начальной подготовки необходимо способствовать:

- ✓ изучению основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- ✓ повышению уровня физической подготовленности;

² ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ

- ✓ овладению основами техники вида спорта "спортивная борьба";
- ✓ получению общих знаний об антидопинговых правилах;
- ✓ соблюдению антидопинговых правил.

На учебно-тренировочном тапе необходимо способствовать:

- ✓ повышению уровня физической, технической, тактической, теоретической, психологической и интегральной подготовленности;
- ✓ изучению правил безопасности при занятиях видом спорта "спортивная борьба" и успешному применению их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- ✓ соблюдению режима учебно-тренировочных занятий;
- ✓ изучению основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- ✓ овладению общими теоретическими знаниями вида спорта "спортивная борьба";
- ✓ изучению и соблюдению антидопинговых правил;
- ✓ выполнению контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- ✓ участию в официальных спортивных соревнованиях;
- ✓ получению уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимого для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Греко-римская борьба — это единоборство двух спортсменов с использованием различных приёмов, которые применяются не ниже пояса. Главная цель поединка — прижать противника спиной к ковру (тушэ). Борец может также одержать победу, выиграв по баллам, если борец, набрав преимущество в 8 баллов, побеждает, то встреча заканчивается, когда счёт остается равным, а схватка закончена, победитель определяется по следующим критериям:

1. качество технических действий;
2. меньшее количество предупреждений;
3. по последнему техническому действию.

Встреча проводится в 2 периода по 3 минуты (2 минуты у кадетов и младше) с перерывом в 30 секунд. Борцы набирают определённое количество очков за каждый бросок, сваливание или приём, который они выполняют в схватке. Рефери на ковре показывает очки, как и боковой судья, но руководитель ковра должен согласиться с их решением перед тем, как эти очки будут засчитаны. Борцу также могут быть присвоены очки в случае, если его соперник допускает нарушения, такие как пассивность при ведении схватки (уклонение от борьбы). На схватку запрещено выходить со смазанным какими-либо веществами телом, что может привести к его «скользкости», ногти должны быть коротко острижены, при себе должен обязательно быть носовой платок. Вступление в дискуссию с судьёй запрещено и карается предупреждением. Также борцы не имеют права разговаривать друг с другом и покидать ковёр без разрешения судьи.

Стойка в греко-римской борьбе бывает высокой, средней, низкой и по отношению к сопернику — правосторонняя, левосторонняя, фронтальная. Вперёд выставляется, как правило, та нога борца, которая сильнее. Высокая и средняя стойка удобна для манёвренности и атаки, низкая — для защиты.

Хотя ноги и не «участвуют в схватке», их сила и быстрота играют огромную роль. При проведении большинства бросков с поднятием соперника ноги с согнутого в коленях положения переходят в выпрямленное положение, преодолевая вес атакуемого.

Приёмы в стойке выполняются с амплитудой.

Передвижение должно быть быстрым, но устойчивым и происходит так: сначала вперёд ставится одна нога, а потом к ней подтягивается другая, скрещивать ноги не рекомендуется, так как это может привести к потере устойчивости.

Борцам греко-римского стиля, в отличие от борцов вольного стиля, запрещается использовать в приёмах зацепы и подножки, а также атаковать ноги соперника, также строго запрещены технические действия против суставов, болевые приёмы, захват шеи двумя руками. Борцы используют только верхнюю часть тела для проведения бросков руками, поднятия тела соперника, при этом принимая ближнюю дистанцию по отношению друг к другу. В таком стиле борьбы преимущество имеют борцы, которые могут подавлять соперника силой.

В греко-римской борьбе схватка ведётся как в стойке, так и в партере (лёжа). При борьбе в стойке главной целью является вывести соперника из равновесия — перевести в партер. Для этого используются различные броски («вертушка», прогибом, разворотом) и сбивания, например, захватить противника «петлёй» (захват шеи и плеча) и силой прижать к ковру; «нырнуть» под руку сопернику, оказаться за спиной, захватить туловище двумя руками и бросить через себя с постановкой бросающего на мост (бросок прогибом). Особенностью выполнения бросков является то, что атакующий должен сопровождать в падении атакуемого — это приводит к высокой амплитуде бросков. При борьбе в партере необходимо перевернуть соперника таким образом, чтобы он оказался прижатым лопатками к ковру, и удерживать его в таком положении несколько секунд. Для этого используются различные накаты, перекаты, а для перевода соперника из положения «на мосту» в положение «на лопатках» (туше) используется «дожим».

Захваты в греко-римской борьбе, в отличие от дзюдо и самбо, применяются на теле, что требует приложения большей физической силы. Запрещено хватать за одежду, уши, нос, пальцы, половые органы. Применяются захваты за предплечья, плечи, шею и корпус.

Технические действия.

Технические действия греко-римской борьбы включают в себя оцениваемые (*основные технические действия*) и неоцениваемые (*начальные и вспомогательные технические действия*) приёмы, контрприёмы и манёвры, включающие в себя атакующие, защитные и комбинированные действия в положении стоя, полустоя, в партере, лёжа. К начальным техническим действиям относятся *манёвры*:

- стойками,
- передвижениями,
- захватами.

Основные технические действия:

- в стойке: броски, сбивания (переводы), сваливания;
- в партере: сбрасывания, перебрасывания, перекатывания, перевороты;
- лёжа: удержания, дожимы, перевороты.

К вспомогательным техническим действиям относятся переходные и подготовительные приёмы, обманные приёмы и отвлекающие манёвры (*финты*), и приёмы защиты. Все контрприёмы называются точно так же, как и приёмы, но с приставкой «*контр-*». Оценка того или иного технического действия, помимо предусмотренного правилами балла, зависит от качества («чистоты») его выполнения. Начальные и вспомогательные технические действия хоть и не оцениваются судьями, позволяют сформировать общее впечатление о квалификации и уровне мастерства спортсмена.

Различают броски проворотом, наклоном, прогибом, запрокидыванием. Две базовые разновидности бросков, в зависимости от положения тела соперника, с ковра и в стойке. Последние подразделяются на броски: с заходом к сопернику спереди, сбоку, снизу, сзади.

Экипировка.

В экипировку борца входят трико, носки, мягкие борцовские кеды («борцовки»), допускается платок. Последний использовался для вытирания крови и пота, но в настоящее время применяют современные тампоны, а платок остаётся своеобразной данью традиции. Для начинающих борцов можно использовать футболку и шорты. А вместо «борцовок» могут использоваться обычные кеды или чешки.

Весовые категории.

Основная статья: **Весовые категории в борьбе**

В настоящее время международная спортивная борьба делится на четыре основные возрастные категории: младшие юноши, юноши, кадеты, юниоры и взрослые^[9]. Младшие юноши (молодые люди в возрасте 12-13 лет или 11 лет с медицинским заключением и разрешением родителей) борются в 10 весовых категориях от 29 до 85 кг. Юноши (молодые люди в возрасте 14-15 лет или 13 лет с

медицинским заключением и разрешением родителей) борются в 10 весовых категориях от 32 до 120 кг. Кадеты (молодые люди в возрасте 16-17 лет или 15 лет с медицинским заключением и разрешением родителей) борются в 10 весовых категориях от 55 до 130 кг. Юниоры (юноши в возрасте от 18 до 20 лет или 17 лет с медицинским заключением и разрешением родителей) борются в восьми весовых категориях от 55 до 130 кг. Взрослые люди (мужчины в возрасте от 20 лет и старше) борются в семи весовых категориях от 55 до 130 кг. Для мужчин есть также специальная категория «ветераны», для мужчин в возрасте от 35 лет и старше, предположительно с такими же весовыми категориями, что и у взрослых. Борцы после взвешивания могут бороться только в своей весовой категории. Борцы в старшей возрастной категории могут бороться в более высокой весовой категории, за исключением тяжелой весовой категории (которая начинается с веса более 96 кг для мужчин). В разных странах весовые и возрастные категории могут отличаться в зависимости от уровня конкуренции в этом виде спорта.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №1.

Таблица №1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося³;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта»⁴.
- возможен перевод обучающихся из других Организаций⁵.
- максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2⁶.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «спортивная (греко-римская) борьба», утвержденному приказом Минспорта России от 08 декабря 2025 года № 1091 представлен в таблице №2

Таблица №2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап Начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап			
	До года	Свыше года			До трех лет			Свыше трех лет
	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год

³ Пп. 4.1. Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634»

⁴ П.36, п.42 Приказа Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н;

⁵ Пп. 4.2. Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634

⁶ Пп. 4.3. Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634

Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	12	12	14
Общее количество Часов в год	312	312	416	416	520	624	624	728

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы по виду спорта «спортивная борьба» устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе НП – двух часов;
- на УТЭ – трех часов.

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

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

Учебно-тренировочные занятия.

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий. Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика⁷.

⁷ пп. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта «спортивная борьба»

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 часов⁸.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

9;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (цап) спортивных званий;

-

-

10.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия — мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям¹¹.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности

⁸ п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20

⁹ Пп. 3.7. Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634

¹⁰ Пп. 3.8. Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634

¹¹ п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ

обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов)¹².

Виды учебно-тренировочных мероприятий, направленных на непрерывную подготовку спортсменов в течение года, предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлена в таблице №3

Таблица №3

Учебно-тренировочные мероприятия

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

¹² п. 39 Приказа Министерства спорта России от 30.10.2015г. № 999

2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам			
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее раза в год, с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток раз в полгода, с учетом углубленного медицинского обследования

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды¹³.

Соревновательная деятельность

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту)¹⁴.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного Календарного 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

¹³ Пп. 3.5. Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634

¹⁴ п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ

соревнованиях с учетом минимальных требований к объему соревновательной деятельности

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями¹⁵.

Обучающиеся направляются 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, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях¹⁶.

Объем соревновательной деятельности спортсменов по виду спорта «Спортивная (греко-римская) борьба» представлен в таблице №4

Таблица №4

Объем соревновательной деятельности

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

Примечание: В таблице 4 указано минимальное количество спортивных соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки вида спорта «спортивная борьба».

¹⁵ п. 4 главы III ФССП по виду спорта «спортивная борьба»

¹⁶ п. 5 главы III ФССП по виду спорта «спортивная борьба»

Годовой объем соревновательной деятельности определяется, исходя из требований Примерной программы:

- на этапе НП – принимать участие в контрольных спортивных соревнованиях, начиная с первого года обучения;

- на УТЭ – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году обучения; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года обучения.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании¹⁷.

Работа по индивидуальным планам.

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 тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях¹⁸.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации¹⁹.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной

¹⁷ п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ

¹⁸ пп. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта «спортивная борьба»

¹⁹ Пп. 3.4. Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634

подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса)²⁰.

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.

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

Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10%, но не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебным планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются Организацией с учетом особенностей вида спорта «спортивная борьба».

В соответствии с представленным стандартом спортивной подготовки годовой учебно-тренировочный план по видам спортивной подготовки представлен в таблице №5

²⁰ пп. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта «спортивная борьба»

Таблица №5

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта

«Спортивная (греко-римская) борьба»

№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки							
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)			
		НП-1	НП-2	НП-3	НП-4	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
	Часов в неделю	6	6	8	8	10	12	12	14
	Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	3	3	3	3	3	3
	Наполняемость групп (чел.)	10	10	10	10	8	8	8	8
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	186	186	232	232	224	268	268	260
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	54	54	84	84	94	112	112	146
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	10	12	12	22
4.	Техническая подготовка (ч.)	18	18	24	24	62	76	76	124
5.	Тактическая подготовка (ч.)	28	28	38	38	78	96	96	108
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	8	8	12	12	14	14	14	15
7.	Психологическая подготовка (ч.)	8	8	10	10	12	14	14	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	3	3	3	3	4	4	4	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	3	4	4	5
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	3	4	4	5
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	3	3	3	3	4	4	4	4
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	4	4	10	10	12	16	16	20
	Итого (ч.)*	312	312	416	416	520	624	624	728

**Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.*

Раздел «**Общая физическая подготовка (ОФП)**» включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Специальная физическая подготовка (СФП) – раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении греко-римской борьбе, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для борцов.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются **соревнования**. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет обучающимся раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой борьбы – **техничко-тактическая подготовка**. Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами **технической подготовки** являются:

- прочное освоение технических элементов греко-римской борьбы;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Тактическая подготовка - это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач. Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных тактических действий в нападении и защите;
- сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние соперника, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые) и спарринги, контрольные и календарные турниры, теория тактики борьбы.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами и развития вида спорта «Спортивная (греко-римская) борьба». Материал раздела **«Теоретическая подготовка»** выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать **инструкторско-судейскую практику** на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед,

семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Медико-биологическая система мероприятий предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Под *восстановительными мероприятиями* следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу

педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- 1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся²¹.
- 2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут)²².

²¹ Пп. 3.1. Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634

²² Пп. 3.2. Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634

3) 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.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является **воспитательная работа**. Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры²³, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся, а также формированию качеств личности гражданина, отвечающих национальным государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности.

Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися, является «Программа воспитательной работы МАУ ДО СШ «Звезда» ТМО», которая направлена на:

- обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры,
- приобщение к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме;
- создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению;

²³ п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ

- единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- ✓ *формирование нравственного сознания;*
- ✓ *формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;*
- ✓ *формирование личностных качеств*

Основными направлениями воспитательной работы являются:

- здоровьесбережение;
- развитие творческого мышления;
- профориентационная деятельность;
- патриотическое воспитание обучающихся.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице №6

Таблица №6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения	В течение года

		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	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - профилактика простудных заболеваний.	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); - Соблюдение режима питания (сбалансированная белковая и витаминная пища)	В течение года
2.3	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Профилактическая деятельность, в том числе - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - профилактическая акция «Областная зарядка», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья; - профилактические мероприятия в рамках областного профилактического месячника «Здоровая мама – будущее Россия!»; - областная акция «В ритме здорового дыхания!»; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»; - областная акция «Скажи жизни: Да!»; - областной флешмоб "Раскрась жизнь яркими красками!" в рамках реализации Областного	В течение года

		профилактического марафона «Тюменская область - территория здорового образа жизни!»; - профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле-здоровый дух!»	
2.4	Антидопинговые мероприятия	Практическая деятельность обучающихся: - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике	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
4.2.	Эстетическое развитие	- Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам; - областной конкурс творческих работ в рамках празднования Дня тренера #ДеньТренера72; - конкурс творческих работ «Детство – это смех и радость»	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	Культурно-массовые мероприятия: - участия в спортивных фестивалях и других спортивных мероприятиях; - походы - сборы...	...

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода,

включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте²⁴.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями²⁵.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним содержит теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий.

Теоретическая часть

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 лицами, проходящими спортивную подготовку, 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

²⁴ ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ

²⁵ ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ

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:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- 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;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- 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».

В МАУ ДО СШ «Звезда» ТМО осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил²⁶.

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед занимающимися спортивной борьбой молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у занимающихся спортивной борьбой молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

²⁶ п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;
3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №7

Таблица 7

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятий	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Анализ действующего антидопингового законодательства.	Тренер-преподаватель	В течение года	изучение материалов
	2. Обучение тренеров, тренеров-преподавателей и обучающихся в группах спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА	Заместитель директора	в течение года согласно графику	изучение материала, тестирование
	3. Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»	Тренер-преподаватель	январь-февраль	беседа, раздача листовок, размещение информации на стендах, сайте и в социальных сетях
	4. Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга».	Тренер-преподаватель, медицинский работник	март-апрель	
	5. Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья»	Тренер-преподаватель, медицинский работник	апрель-май	
	6. Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил».	Тренер-преподаватель, инструктор-методист	октябрь	
	7. Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».	Тренер-преподаватель	ноябрь	

и	8. Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг-контроля».	Тренер-преподаватель	декабрь	
	9. Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в армрестлинге (беседа)	Тренер-преподаватель	ноябрь, декабрь	
	10. Веселые старты «Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	11. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	12. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).
	13. Антидопинговая викторина «Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.

	14. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²⁷	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн- курсы РУСАДА: https://course.rusada.ru/
	15. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3). Предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	16. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	1. Анализ действующего антидопингового законодательства.	Тренер-преподаватель	В течение года	изучение материалов

²⁷ Обращаем внимание на то, что 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 Ценности спорта**. Для спортсменов 14 лет и старше доступен **Антидопинговый онлайн-курс**. Данный курс рекомендован для прохождения спортсменами и персоналом спортсменов национальных и региональных сборных команд.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2. Обучение тренеров, тренеров-преподавателей программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА	Заместитель директора	в течение года согласно графику	изучение материала, тестирование
	3. Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»	Тренер-преподаватель	январь-февраль	беседа, раздача листовок, размещение информации на стендах, сайте и в социальных сетях
	4. Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».	Тренер-преподаватель	ноябрь	
	5. Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг-контроля».	Тренер-преподаватель	декабрь	
	6. Формирование критического отношения к допингу (беседа)	Тренер-преподаватель	май	
	7. Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	Тренер-преподаватель	июнь	
	8. Веселые старты «Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	9. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²⁸	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн- курсы РУСАДА: https://course.rusada.ru/

²⁸ Обращаем внимание на то, что 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 Ценности спорта**. Для спортсменов 14 лет и старше доступен **Антидопинговый онлайн-курс**. Данный курс рекомендован для прохождения спортсменами и персоналом спортсменов национальных и региональных сборных команд.

	10. Антидопинговая викторина «Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	11. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	12. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер- преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №3). Предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.

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.

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 паралимпийский 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, 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 спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминки, основной части и заключительной части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

На учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки в части инструкторской и судейской практики предусмотрено освоение следующими умениями:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде;
- уметь провести подготовку команды к соревнованиям;
- уметь вести протокол соревнований;
- уметь участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;
- уметь осуществлять судейство учебных игр самостоятельно;

- уметь участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата;
- уметь судить соревнования в качестве судьи.

Примерные планы инструкторской и судейской практики представлены в таблицах №8, №9

Таблица №8

**План инструкторской практики
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

№ п/п	Формируемые умения	Количество часов в год			
		УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
	Общее количество часов	3	4	4	5
I	Теоретические занятия - начальные знания спортивной терминологии, умение составлять конспект отдельных частей занятия	В течение года			
II	Практические занятия - проведение отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.	3	4	4	5
1.	1. Освоение терминологии, принятой в спортивной(греко-римской) борьбе; 2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт, проведение упражнений по построению и перестроению группы; 3. В качестве дежурного подготовка мест для проведения занятий, инвентаря и оборудования.	2	1	-	-
2.	1. Умение вести наблюдение за обучающимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки; 2. Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, по обучению перемещениям, приемам нападения и защиты.	1	2	1	-
3.	1. Вести наблюдение за обучающимися, выполняющими технические приемы на спортивных соревнованиях; 2. Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям.	-	1	2	1
4.	1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке; 2. Проведение комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке.	-	-	1	2
5.	1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой; 2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике борьбы	-	-	-	2

**План судейской практики
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

№ п/п	Формируемые умения	Количество часов в год			
		УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
	Общее количество часов	3	4	4	5
	Теоретические занятия – знание правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы	В течение года			
	Практические занятия - судейство на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Получение квалификационной категории спортивного судьи «юный спортивный судья».	3	4	4	5
1.	Вести протокол соревнований.	2	1	-	-
2.	Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.	1	2	1	-
3.	Осуществлять судейство учебных игр самостоятельно.	-	1	2	1
4.	Участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата.	-	-	1	2
5.	Судить соревнования в качестве судьи.	-	-	-	2

**2.8 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения
восстановительных средств**

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и

антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице №10

Таблица №10

План применения восстановительных средств и мероприятий

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к

		мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 N2 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России²⁹.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях³⁰.

Восстановительные мероприятия и средства представлены в таблице № 11

Таблица №11

Восстановительные мероприятия и средства

Мероприятие	Задачи	Средства	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Перед учебно-тренировочным занятием, спортивным соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности учебно-тренировочного	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей	3 мин. 10-20 мин 5-15 мин Растирание массажным полотенцем с подогретым

²⁹ п.36 Приказ Минздрава РФ от 23.10.2020 №1144

³⁰ п.42 Приказ Минздрава РФ от 23.10.2020 №1144

	занятия, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение учебно-тренировочного занятия и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	направленности.	пихтовым маслом 3 мин. саморегуляция и гетерорегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия, спортивного соревнования.	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения.	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем	В процессе учебно-тренировочного занятия. 3-8 мин 3мин саморегуляция, и гетерорегуляция.

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице №12

Таблица №12

План применения восстановительных средств и мероприятий

Год обучения	Средства и мероприятия	Сроки реализации	Количество часов
Этап начальной подготовки (1 - 2 год обучения)	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий.	4
Этап начальной подготовки (3 - 4 год обучения)	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия.		10
Учебно-тренировочный этап (1 год обучения)	2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание.		12
Учебно-тренировочный этап (2-3 год обучения)	3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка.		16

Учебно-тренировочный этап (4 год обучения)	4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез. Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. Кислородотерапия (кислородные коктейли).		20
---	---	--	-----------

III. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения.

Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- ✓ повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ✓ изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "спортивная борьба" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- ✓ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- ✓ изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- ✓ овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "спортивная борьба";
- ✓ изучить антидопинговые правила;
- ✓ соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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. Примерные вопросы для мониторинга знаний теоретического материала программы представлен в приложении №4

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации)³¹.

Проведение итоговой аттестации по Программе не предусмотрено.

³¹ п. 3.2 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ

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

Для определения уровня физической подготовки обучающихся по данной программе проводится контроль нормативов по ОФП и СФП.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «греко-римская борьба» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах №№13, 14

Таблица №13

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	
			9,6	10,1	8,6	9,1
1.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			11	10	12	11
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	
			85	77	95	87
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки						

2.1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0
2.2	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	

Таблица №14

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	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
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 (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
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.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (второй, третий год обучения)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд».	

		«второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.3.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Инструкция по выполнению нормативов при проведении аттестации по представлена в приложении 5. Итоги выполнения нормативов фиксируются в протоколе приема нормативов общей физической и специальной физической подготовки. (приложение 6).

IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба»

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

Программный материал для учебно-тренировочного процесса формируется по каждому этапу спортивной подготовки с учетом специфики условий проведения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, возможностей тренерско-педагогического потенциала, а также особенностей усвоения обучающимися разделов Программы по спортивной подготовке.

Для обучающихся, достигших уровня спортивной квалификации – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», спортивного звания «мастер спорта России» и выше, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации, составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки представлен в таблице № 15.

Распределение часов материала на каждый год обучения представлен в таблицах №№16-23.

Таблица №15

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

Вид подготовки	Этап начальной подготовки (1-3 год)	Учебно-тренировочный этап (1-2 год)	Учебно-тренировочный этап (3-5 год)
Теоретическая подготовка	Изучение теоретического материала осуществляется согласно учебно-тематическому планированию Программы (таблица 24)		
Физическая подготовка	ОФП. В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры, работа с отягощением Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза). Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Акробатические упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места. Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча. Многоборье: спринтерское, прыжковое,	ОФП: – упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованиями набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов); – для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо, упражнения с отягощением); – многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3-х до 5 видов); – спортивные игры. СФП: – упражнения для привития навыков быстроты ответных действий; – упражнения для развития силы и ловкости; – упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении переводов в партер; – упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении бросков; – упражнения для развития качеств,	ОФП: – легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания, многоборья); – спортивные игры; – плавание. СФП: – упражнения, способствующие развитию физических качеств; – прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, прыжки вверх с доставанием предмета, прыжки опорные, прыжки со скакалкой; – бег по крутым склонам, бег по песку без обуви; – развитие прыгучести (опилочная дорожка), прыжки по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку. - работа с отягощением (гири, блины, штанги).

	метательное, смешанное (от 3 до 5 видов). Спортивные и подвижные игры. Регби, футбол. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений. СФП. Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий. Упражнения для развития силы и выносливости. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении бросков. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении накатов в партере. Упражнения для развития качеств, необходимых при защите.	необходимых при выполнении накатов; – упражнения для развития качеств, необходимых при защите.	
Техническая подготовка	Техника защиты. Принятие правильной защитной стойки. Освобождение от захватов. Правильная постановка ног. Удержание рук вперёд и разворот таза к сопернику при защите от наката. Удержание головы вверх и напряжение плечевого пояса при защите от переворота в партере. Защита при попадании в опасное положение. Техника нападения. Изучение: - переводов в партер. - бросков через спину;	Техника защиты. Принятие правильной защитной стойки. Освобождение от захватов. Правильная постановка ног. Грамотный уход за ковёр в партере. Удержание рук вперёд и разворот таза к сопернику при защите от наката. Движение в партере. Защита при попадании в опасное положение. Техника нападения. Совершенствование: - переводов в партер. - бросков через спину;	Техника защиты. Принятие правильной защитной стойки. Освобождение от захватов. Правильная постановка ног. Грамотный уход за ковёр в партере. Удержание рук вперёд и разворот таза к сопернику при защите от наката. Движение в партере. Защита при попадании в опасное положение. Реакция на атаку – контрприём. Техника нападения. Совершенствование: - переводов в партер; - бросков через спину; - бросков прогибом; - переворотов накатом; - проведение различных комбинаций приемов

	- переворотов накатом.	- бросков прогибом; - переворотов накатом.	и в стойке и в партере.
Тактическая подготовка	Тактические действия. 1. Не терять соперника из вида. 2. Слышать тренера. 3. Адекватно реагировать на судью. 4. Знать правила борьбы.	Тактика нападения. 1. Видеть соперника. 2. Слышать тренера. 3. Адекватно реагировать на арбитра. 4. Видеть время на табло. 5. Сопоставлять разницу баллов. 6. Вовремя рисковать при необходимости.	Тактика нападения. 1. Видеть соперника. 2. Слышать тренера. 3. Адекватно реагировать на арбитра. 4. Видеть время на табло. 5. Сопоставлять разницу баллов. 6. Вовремя рисковать при необходимости. 7. Отстаивать середину ковра. 8. Бороться за активность.
Психологическая подготовка	– воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности); – воспитание волевых качеств (целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности); – настрой на схватку.	Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Основными волевыми качествами являются: – целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед обучающимися, в активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии; – выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления; – решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение; – инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в борьбу творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.	
Инструкторская и судейская практика	Изучение материала инструкторской и судейской практики осуществляется согласно планам Программы (таблицы №№8, 9)		

Таблица №16

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 1 года обучения (НП-1)

№ п/п	Наименование	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	14	15	15	15	12	18	18	14	16	16	17	16	186
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	4	4	4	4	5	5	5	6	5	4	4	4	54
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка (ч.)	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	18
5.	Тактическая подготовка (ч.)	5	4	3	3	2	-	-	-	3	3	3	2	28
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	8
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	-	-	-	-	1	1	1	8
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	3
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	3
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	1	1	1	-	-	-	1	4
	Итого (ч) *	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Таблица №17

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 2 года обучения (НП-2)

№ п/п	Наименование	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	14	15	15	15	12	18	18	14	16	16	17	16	186
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	4	4	4	4	5	5	5	6	5	4	4	4	54
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка (ч.)	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	18
5.	Тактическая подготовка (ч.)	5	4	3	3	2	-	-	-	3	3	3	2	28
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	8
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	-	-	-	-	1	1	1	8
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	3
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	3
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	1	1	1	-	-	-	1	4
	Итого (ч)*	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Таблица №18

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 3 года обучения (НП-3)

№ п/п	Наименование	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	18	18	20	18	19	21	22	17	23	20	19	17	232
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	8	8	8	8	6	6	6	6	6	6	8	8	84
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка (ч.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
5.	Тактическая подготовка (ч.)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	38
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7.	Психологическая подготовка (ч.)	2	2	1	1	-	-	-	-	1	1	1	1	10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	3
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	3
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	-	1	1	-	1	2	2	-	1	1	1	10
	Итого (ч.)*	34	34	36	34	34	34	36	34	36	34	36	34	416

Таблица №19

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 4 года обучения (НП-4)

№ п/п	Наименование	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	18	18	20	18	19	21	22	17	23	20	19	17	232
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	8	8	8	8	6	6	6	6	6	6	8	8	84
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка (ч.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
5.	Тактическая подготовка (ч.)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	38
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7.	Психологическая подготовка (ч.)	2	2	1	1	-	-	-	-	1	1	1	1	10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	3
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	3
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	-	1	1	-	1	2	2	-	1	1	1	10
	Итого (ч.)*	34	34	36	34	34	34	36	34	36	34	36	34	416

Таблица №20

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 1 года обучения (УТ-1)

№ п/п	Наименование	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	17	17	17	17	19	20	21	21	20	19	16	20	224
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	8	8	8	8	6	8	8	8	8	8	8	8	94
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	1	1	1	2	2	-	-	-	-	1	1	1	10
4.	Техническая подготовка (ч.)	6	6	6	6	4	4	4	4	4	6	6	6	62
5.	Тактическая подготовка (ч.)	6	8	8	6	6	6	6	6	6	6	8	6	78
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2	2	2	1	1	-	-	-	2	2	1	1	14
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	2	1	-	-	-	-	3
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	2	1	-	-	-	-	-	3
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	4
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	Итого (ч.)*	42	44	44	44	42	42	44	44	44	44	42	44	520

Таблица №21

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 2 года обучения (УТ-2)

№ п/п	Наименование	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	22	19	17	20	20	28	28	26	26	23	20	19	268
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	10	10	10	10	10	8	8	8	8	10	10	10	112
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	2	2	2	2	-	-	-	-	2	-	2	12
4.	Техническая подготовка (ч.)	8	8	8	6	6	4	4	4	6	6	8	8	76
5.	Тактическая подготовка (ч.)	8	10	10	8	8	6	6	6	8	8	10	8	96
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	14
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	14
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	4
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	1	1	1	-	-	-	-	-	-	1	4
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	4
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	16
	Итого (ч.)*	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Таблица №22

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 3 года обучения (УТ-3)

№ п/п	Наименование	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
13.	Общая физическая подготовка (ч.)	22	19	17	20	20	28	28	26	26	23	20	19	268
14.	Специальная физическая подготовка (ч.)	10	10	10	10	10	8	8	8	8	10	10	10	112
15.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	2	2	2	2	-	-	-	-	2	-	2	12
16.	Техническая подготовка (ч.)	8	8	8	6	6	4	4	4	6	6	8	8	76
17.	Тактическая подготовка (ч.)	8	10	10	8	8	6	6	6	8	8	10	8	96
18.	Теоретическая подготовка (ч.)	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	14
19.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	14
20.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	4
21.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	4
22.	Судейская практика (ч.)	-	-	1	1	1	-	-	-	-	-	-	1	4
23.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	4
24.	Восстановительные мероприятия (ч.)	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	16
	Итого (ч.)*	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Таблица №23

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 4 года обучения (УТ-4)

№ п/п	Наименование	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	23	21	22	22	20	24	23	23	21	20	21	21	262
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	14	12	146
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	2	3	3	3	-	-	-	2	3	3	3	22
4.	Техническая подготовка (ч.)	10	12	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	124
5.	Тактическая подготовка (ч.)	10	10	10	10	8	8	8	8	8	8	10	10	108
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	15
7.	Психологическая подготовка (ч.)	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	2	2	1	-	-	-	-	5
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	2	1	1	1	-	-	-	-	5
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	4
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	20
	Итого (ч)*	60	60	62	60	60	60	62	60	60	62	60	62	728

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов спортивной подготовки представлен в приложении 7 настоящей программы.

Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки представлены в таблице №24

Таблица №24

Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки

Вид подготовки	Виды упражнений
Общая физическая подготовка	Развитие выносливости: бег на длинные дистанции, бег с отягощениями на средние дистанции, выполнение упражнений с собственным весом или с легким нагрузочным весом на большое количество повторений(приседание с лёгким грифом), жим грифа, вращение лёгкого блина, работа на тренажерах с малой нагрузкой, прыжки на скакалке .Развитие скорости: бег на короткие дистанции, челночный бег, эстафеты, финишные спурты во время кросса, ускорения в разминку, прыжки в длину, высоту с места, выбрасывание и толчок гирь, набивных мячей. Развитие силы: Подтягивание, подтягивание с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, жим штанги, лазание по канату, поднимание и жим гирь, вращение тяжелого блина, приседание со штангой. Развитие координации и равновесия: «ласточка», стойка на голове, стойка на лопатках, колесо, рандат, подъём разгибом, переворот через руки, гимнастический мост, переворот через гимнастический мост, различные кувырки.
Специальная физическая подготовка	Имитация бросков, подворотов, броски манекена, партнера, забегания, перевороты через борцовский мост, вытаскивания парнера из положения лежа в стойку, задний пояс, обратный пояс, перетаскивание сопротивляющегося партнёра.
Участие в спортивных соревнованиях	Участие в открытом первенстве ТМР, первенствах города Тюмени, Тобольска, Шадринска, Кургана, Сургута, Челябинска, Екатеринбурга, турнирах в поселках Каскара, Андреевский, Боровский, Богандинский, Новая Заимка.
Техническая подготовка	Броски через спину захватом: - руки и шеи; -руки и туловища; -за одну руку; -с петли; -с обратной петли. Переводы в партер: -рывком за руку; -нырком под руку; -маятник; -бычок; -с вертушки; Броски прогибом: -прямой бросок; -с переступанием; -с зависом;

	- с захватом двух рук. Партер: -перевороты с удержанием в опасном положении; -перевороты накатом с различными захватами; -высокий накат; -вытаскивание из положения лежа в стойку с броском.
Тактическая подготовка	Действия в защите (минимальный риск, удержание счета, если выигрываешь, контроль обстановки на ковре, умение правильно считать баллы, не видя табло). Действия в атаке (умение во время использовать стихийно возникшую выгодную ситуацию на ковре в стойке или в партере, или прогнозирование действий соперника, подводя его к определенному приему). Сокращение времени принятия решений путем оттачивания техники выполнения приемов.
Теоретическая подготовка	Календарно-тематический план
Психологическая подготовка	Игры на скорость принятия решения, ловкость, силу, быстроту, выносливость, умение проявить характер в нужный момент способствуют приобретению детьми уверенности в своих действиях, хладнокровию, а большое количество учебных и соревновательных схваток позволяют приобрести опыт выступлений перед большим количеством людей и меньше волноваться.
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Тестирование проводится в начале и в конце учебного года для оценки роста результатов обучающихся.
Инструкторская практика	Проведение занимающимися отдельных частей занятия, дежурство на занятиях, подготовка инвентаря к занятиям, подготовка сообщений на различные темы (ПДД, правильное питание, ЗОЖ, вредные привычки)
Судейская практика	Выучить правила спортивной (греко-римской) борьбы. Умение правильно их трактовать. Иметь своё мнение и отстаивать его, исходя из правил борьбы. Принимать участие в судействе (в качестве бокового судьи, в редких случаях – арбитра) для получения значка – юный судья.
Медицинские, медико-биологические мероприятия	Прохождение медицинской комиссии в спортивном диспансере, а также необходимое лечение при если нужно.
Восстановительные мероприятия	Использование контрастного душа, бани, массажа, самомассажа.

Изменения, происходящие в организме наряду с фазами биологического созревания на различных возрастных этапах, связывают с наиболее благоприятными периодами развития всех систем и функций. Эти периоды называют критическими, чувствительными, сенситивными. Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей (таблица № 25)

**Примерные сенситивные периоды развития физических качеств показателей
длины и массы тела**

Росто – весовые показатели и физические качества	возраст										
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Длина тела											
Масса тела											
Сила											
Быстрота											
Скоростно-силовые качества											
Выносливость (аэробные возможности)											
Скоростная выносливость											
Анаэробные возможности											
Гибкость											
Координационные способности											
Равновесие											

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке.

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы спортивной подготовки и осуществляется как в ходе учебно-тренировочного процесса, так и отдельно от практической работы и может проводится в виде специально организованных лекций, бесед.

Содержание теоретической подготовки значительно меняется в зависимости от уровня подготовленности общего кругозора и возраста обучающегося.

В Программе предусмотрено изучение следующих тем и вопросов: отечественная система физического воспитания, патриотическое воспитание обучающихся, воспитание морально-волевых качеств, методика обучения и учебно-тренировочного занятия, техника и тактика избранного вида спорта, гигиена занятий физическими упражнениями, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях,

режим обучающегося (режим дня, гигиена питания и сна, закаливание), самомассаж и массаж, предупреждение травматизма.

Особое значение придается изучению теории избранного вида. Необходимо, чтобы обучающийся хорошо знал правила спортивных соревнований, умел вести дневник самоконтроля и проводить анализ учебно-тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики учебно-тренировочного процесса - планирование по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости гибкости) применительно к избранному виду спорта.

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице №26

Таблица №26

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	≈ 12/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 12/20	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,	≈ 12/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами.

	гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	$\approx 12/20$	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	$\approx 12/20$	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	$\approx 12/20$	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	$\approx 13/20$	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	$\approx 13/20$	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	$\approx 12/20$	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	А.Карелин и другие	10\20	февраль	Система его тренировок на

	великие борцы современности			фоне превосходства.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	$\approx 600/960$		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx 70/107$	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	$\approx 70/107$	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	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	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы	$\approx 70/107$	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика

	техники вида спорта			обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	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	$\approx 60/106$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Практическая часть программного материала распределена на 52 недели непрерывного процесса спортивной подготовки с учетом самостоятельной работы спортсменов.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам – основными структурными блоками планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы:

- подготовительный период (общеподготовительный и специально-подготовительный);
- предсоревновательный;

- соревновательный;
- переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки).

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специальноподготовительный (3—4 месяца). Основными задачами данного периода являются активизация функций организма, изучение нового материала (на ловкость, скорость, координацию). Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность периода составляет три недельных микроцикла. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специальноподготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специальноподготовительного — увеличивается.

Соревновательный период. Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Примерное распределение нагрузки по микроциклам представлена в таблице №27

Примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Группы начального этапа спортивной подготовки	Группы тренировочного этапа спортивной подготовки
Подготовительный этап.	Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки, изучение базовых приемах борьбы. Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности. Специально-подготовительный этап Задачи специально-подготовительного этапа – увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику выполнения приёмов. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные	Задача подготовительного этапа – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период. Подготовительный этап условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный. Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение нового материала, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры). Специально-подготовительный этап - задачи специально-подготовительного этапа заключаются в увеличении объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику выполнения приемов. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность

	игры).	этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные схватки).
Предсоревновательный этап.	Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные схватки).	Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе снижается объём тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличения скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 5-5. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные схватки).
Соревновательный этап.	В соревновательном микроцикле первого года тренировки проводятся соревнования, второго и третьего годов тренировок – 2. Длительность этапа составляет один недельный микроцикл.	Основной задачей соревновательного периода является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 подряд. Длительность этапа составляет 7-10 дней.
Переходный этап.	Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недельных микроцикла.	Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недель микроцикла.

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 применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий между обучающимися, и (или) лицами, осуществляющими спортивную подготовку, а также участия в спортивных соревнованиях.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» (приложение 7).

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6.1 Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

Материально-технические условия:

- ✓ обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- ✓ наличие тренировочного спортивного зала;
- ✓ наличие тренажерного зала;
- ✓ наличие раздевалок, душевых;
- ✓ наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- ✓ обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №27);
- ✓ обеспечение спортивной экипировкой (таблица №28);

- ✓ обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- ✓ обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- ✓ медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблицах №28-29

Таблица №28

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

№ 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.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
6.	Мат гимнастический	штук	18
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
8.	Помост тяжелоатлетический	штук	1
9.	Скакалка гимнастическая	штук	10
10.	Скамейка гимнастическая	штук	2
11.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
12.	Стенка гимнастическая	штук	5
13.	Турник навесной на гимнастическую стенку (шведскую стенку)	штук	3
14.	Урна-плеательница	штук	1
15.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
16.	Эспандер плечевой резиновый	штук	10

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				коли чество	срок эксплуа тации (лет)	коли чество	срок эксплуа тации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1
2.	Костюм спортивный	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2
3.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучаю щегося	-	-	1	1
4.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучаю щегося	-	-	1	1
5.	Трико борцовское	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1

6.2 Кадровые условия реализации Программы

- ✓ укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- ✓ уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников;(указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП)
- ✓ непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической

культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей.

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

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

В перечень информационного обеспечения программы входят образовательная, методическая литература и другие образовательные ресурсы.

VII. Перечень информационного обеспечения

Основная литература

1. Греко-римская борьба для начинающих / Коллектив авторов. - Москва: **ИЛ**, 2005. - **686** с.
2. Греко-римская борьба. - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2005. - 256 с.
3. Греко-римская борьба: учебник / Коллектив авторов. - М.: "Неоглори", 2004. - **253** с.
4. Греко-римская борьба / И.И. Иванов и др. - М.: Феникс, 2012. - 800 с.
5. Греко-римская борьба: моногр. . - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2019. - 256
6. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮСШОР – М., 2009.
7. Железняк Ю.Д., Чачин А.В. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮСШОР – М., 2004.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: **Физкультура и спорт**, 2011.-543 с.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матушак, П. Ф. 100 уроков вольной борьбы / П.Ф. Матушак. - М.: ИНФРА-М, 2010. - 304 с.
11. Матушак, П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. Учебное пособие / П.Ф. Матушак. - М.: ИНФРА-М, 2017. - 387 с.
12. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л .Б. Кофмана. - М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Преображенский, С.А. Вольная борьба / С.А. Преображенский. - М.: Воениздат, **2018**.
16. Рассел, Джесси Вольная борьба на летних Олимпийских играх 1992 — до 48 кг / Джесси Рассел. - М.: **VSD**, 2013. - **745** с.
Рассел, Джесси Вольная борьба на летних Олимпийских играх 1996 / Джесси Рассел. - М.: **VSD**, 2013. - **950** с.

17. Рассел, Джесси Греко-римская борьба / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2013. - **509** с.
18. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

Интернет сайты

Сайт Министерства Спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>

Сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>

Сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org>

Сайт Российского антидопингового агентство: <http://www.rusada.ru>

Литература, рекомендуемая для подготовки педагогов

1. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л .Б. Кофмана. - М., 1998.
2. Греко-римская борьба для начинающих / Коллектив авторов. - Москва: ИЛ, 2005. - **686** с.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
5. Шулика, Ю. А. Греко-римская борьба для начинающих / Ю.А. Шулика, В.М. Косухин, др.. - М.: Феникс, **2016**. - 240 с.
6. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

Литература, рекомендуемая для занимающихся

1. Шулика, Ю. А. Греко-римская борьба для начинающих / Ю.А. Шулика, В.М. Косухин, др.. - М.: Феникс, **2016**. - 240 с.
2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности; □ гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии [«Sport values in every classroom»](#)).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

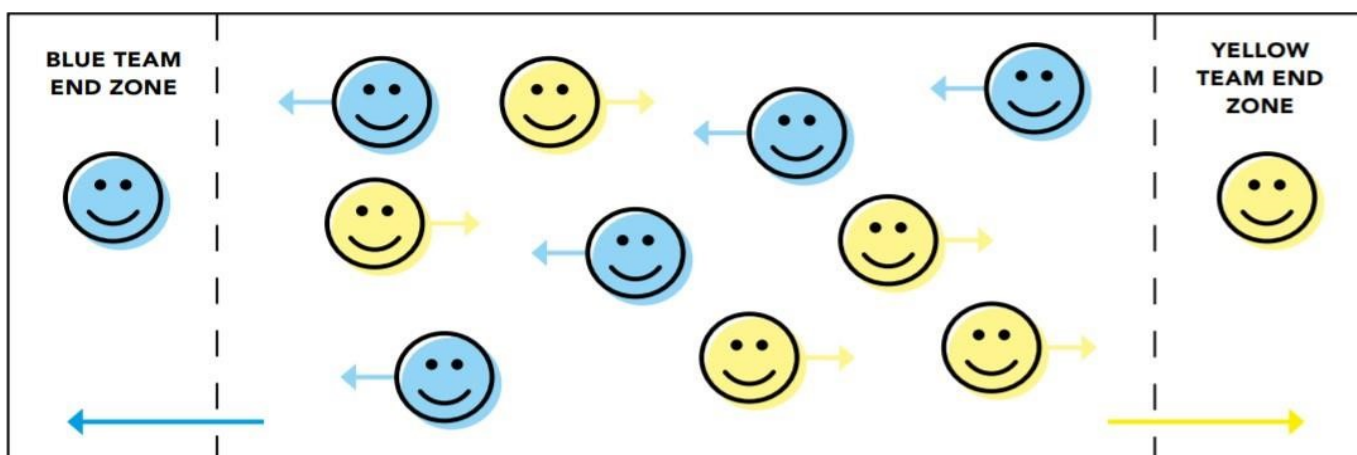
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

** можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?

- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3) Ценности спорта Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта? □ почему допинг является негативным явлением в спорте?

** можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.*

4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**” (слово **МЫ** можно заменить названием вида спорта, например: “**ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “**Мы за честный спорт !**”.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ» Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев:

наносит вред здоровью спортсмена;

противоречит духу спорта; улучшает

спортивные результаты.

- маскирует использование других запрещенных субстанций.
- Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Программа для родителей (1 уровень) Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;*
- *роль родителей в системе профилактики употребления допинга;*
- *группы риска;*
- *проблема допинга вне профессионального спорта;*
- *знакомство с онлайн-курсом <https://course.rusada.ru/>;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *последствия допинга;*
- *деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- *актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;*
- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.*
- *ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *процедура допинг-контроля;*
- *пулы тестирования и система ADAMS;*
- *правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Примерные тестовые задания по теме: "спортивная (греко-римская) борьба"

1. Самый титулованный борец в истории борьбы:

- а) Александр Карелин
- б) Валерий Рязанцев
- в) Михаил Лопес Нуньес +

2. Размеры борцовского ковра:

- а) 12х12+
- б) 10х10
- в) 12.5х12.5

3. Сколько раз выигрывал Александр Карелин чемпионат мира?

- а) 9+
- б) 5
- в) 7

4. В каком году борьба была включена в олимпийские игры?

- а) 704г. до н.э. +
- б) 704 г.
- в) 74 г.

5. Как называлась греко-римская борьба до 1948 года?

- а) Испанская
- б) Греческая
- в) Французская +

6. Размеры зоны пассивности на борцовском ковре:

- а) 2 м
- б) 1м +
- в) 0,5м

7. На каких Олимпийских играх впервые была включена женская борьба в программу соревнований?

- а) 1988
- б) 2008
- в) 2004 +

8. Где располагается главный из судей, обслуживающих схватку?

- а) за столом +
- б) на ковре
- в) боковой

9. Сколько баллов заработает борец, выполнивший переворот накатом?

- а) 4
- б) 1
- в) 2 +

10. Продолжительность схватки у юношей составляет

- а) 3х3
- б) 2х2 +
- в) 5х5

11. Если счет на табло равный, какое обстоятельство будет первым определять победителя?

- а) Качество технических действий +
- б) Меньшее количество предупреждений
- в) Последнее техническое действие

12. Сколько существует ситуаций в греко-римской борьбе при которых можно получить 1 балл?

- а) 7
- б) 6 +
- в) 4

13. Время, через которое борца могут пригласить на следующую схватку, мин

- а) 20 +
- б) 15
- в) 30

14. Разрыв во сколько баллов должен быть, чтобы судьи остановили схватку и объявили победителя?

- а) 5 б) 10 в) 8+

20. Сколько времени есть у борца на переодевание, если он одел трико не того цвета?

- а) 5 минут.
б) 3 минуты.
в) 1 минута. +

15. Что такое ВАДА?

- а) Компания, проводящая крупные соревнования
б) Всемирное антидопинговое агенство. +
в) Международная борцовская организация

16. Что такое допинг?

- а) Употребление запрещенных способов, методов или препаратов, повышающих спортивные результаты. +
б) Анаболики, наркотики.
в) Стимулирующие вещества

17. Современная трактовка чистой победы в спортивной борьбе.

- а) Касание двумя лопатками.
б) Удержание в течении 2с на двух лопатках +
в) Перекат с одной лопатки на другую

18. Сколько официальных схваток проиграл за свою карьеру Александр Карелин?

- а) 10.
б) 4.
в) 2. +

19. Через сколько минут борца в праве пригласить на следующую схватку?

- а) 10
б) 20 +
в) 25.

Приложение 5

Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения программы по годам

Бег 30 м и 60 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Бег на 1500 м проводится на стадионе. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После свистка или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ ».

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2м от пола. Участнику предоставляется право выполнить 5 бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Фиксация положения, стоя на одной ноге, руки на пояс желательно проводить в спортивном зале на ровной горизонтальной поверхности. Фиксация начинается при правильной стойке участника по свистку судьи и заканчивается потерей равновесия.

Подъём ног до хвата руками производится на шведской стенке. Засчитывается количество касаний ногами перекладины за которую держатся руки испытуемого. После каждого касания необходимо принять исходное положение – ноги вниз.

Подтягивание из виса на прямых руках хватом сверху производится так, чтобы подбородок оказался выше перекладины. После чего необходимо опуститься в вис до полного выпрямления рук и зафиксировать это положение в течении 1 с. Испытание выполняется на большее количество раз.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется на большее количество раз. Необходимо испытуемому поднять подбородок выше перекладины, удерживая туловище и ноги (на воображаемой прямой).

Подъём, выпрямленных ног из виса на шведской стенке в положение «угол». Стараясь сохранять вертикальное положение корпуса от плеч до тазовой области, необходимо поднять ноги на угол 90 градусов, задержаться на 2-4 с, опустить ноги вниз. Можно поднимать ноги чуть выше. Упражнение на количество раз.

Прыжок в высоту с места выполняется также, как и прыжок в длину с места, с той лишь разницей, что прыгать необходимо вверх, преодолевая горизонтальную планку (запрыгивание).

Тройной прыжок с места. Выполняется на ровной площадке с любым покрытием с размеченной линией отталкивания и местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см. Результаты определяются до ближайшей к линии отталкивания отметке, оставленное любой частью тела с точностью до одного сантиметра. В зачет идет лучшая из трёх попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или

контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Такие нормативы, как бег на 60 м, бег на 1500 м, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, подъем туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, выполняются по инструкции для входного контроля.

Челночный бег 30 м (3х10 м). На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Бросок набивного мяча(3кг) выполняется на стадионе. Испытуемый берёт набивной мяч двумя руками, заводит за голову и резким движением выбрасывает(выталкивает) мяч вперед. Бросок набивного мяча назад: испытуемый держа мяч двумя руками перед собой, резким движением выбрасывает набивной мяч назад.

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени ³².

³² Приказ Министерства спорта РФ от 12.02.2019г № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Приложение 6

**ПРОТОКОЛ ПРИЕМА НОРМАТИВОВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ _____ ЭТАПА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Вид спорта: Греко-римская борьба

Тренер: _____

Дата: _____

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	нормативы							результат (зачет, незачет)
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									

Итоги: Сдали нормативы _____ человек
 Не сдали нормативы _____ человек
 % выполнения нормативов _____

Нормативы принял: _____

**Требования техники безопасности на занятиях по
спортивной (греко-римской) борьбе**

Требования безопасности перед началом занятий	- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой; - проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке; - провести разминку; - тщательно проветрить спортзал;
Требования безопасности во время занятий	- начинать задание, делать остановки и заканчивать упражнение только по команде тренера-преподавателя; - строго соблюдать правила проведения задания; - избегать столкновения с товарищами, толчков и ударов по рукам и ногам товарищей; - при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы. - внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.
Требования безопасности по окончании занятий	- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения. - организованно покинуть место проведения занятий. - снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.
Требования безопасности в аварийных ситуациях	- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. - при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение. - при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря. - при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.