

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3 ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

350002, Российская Федерация, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Леваневского, 184 тел. 8-(861)255-98-72

Пашков Игорь
Александрович

Подписан: Пашков Игорь Александрович
DN: C=RU, S=Краснодарский край, L=г.
Краснодар, T=директор, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3 ПО СПОРТИВНОЙ
БОРЬБЕ, СНИЛС=0155833865,
ИНН=23050296855,
E=pashkov.igor3@yandex.ru, G=Игорь
Александрович, SN=Пашков, CN=Пашков Игорь
Александрович
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2024-07-07 11:11:47
Foxit Reader Версия: 9.7.0

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ**

(дисциплины: греко-римская борьба, вольная борьба)

Тренировочный этап спортивной специализации

Программа разработана

В соответствии с федеральным государственным стандартом по виду спорта «спортивная борьба» приказ Министерства спорта РФ от 30.11.2022 г. № 1091; приказом Министерства спорта РФ от 14 декабря 2022 г. N 1221 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта " спортивная борьба"

Программа действует на период действия ФГССП.

Срок реализации программы 4 года

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МБОУ ДО СШ № 3 МО г. Краснодар
от 28» февраля 2023 года протокол № 02

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО СШ №3
И. А. Пашков
от 28» февраля 2023 года протокол № 02

Краснодар
2024

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	4
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2.	Объем Программы	7
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия	9
2.5.	Объем соревновательной деятельности	11
2.6.	Годовой учебно-тренировочный план	14
3.	Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях,	16
3.1	Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности	16
3.2.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	16
3.3.	Календарный план воспитательной работы.	17
3.4.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	20
3.5.	Планы инструкторской и судейской практики	23
3.6.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки	27
4.	Система контроля	28
4.1.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	30
5.	Рабочая программа по спортивной борьбе (дисциплина «вольная борьба», «греко-римская борьба»	40
5.1.	Учебно-тематический план	43
6.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	55

7.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	55
7.1.	Материально-технические условия реализации Программы	56
7.2.	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	56
7.3.	Кадровые условия реализации Программы: укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками	59
8.	Информационно-методическое обеспечение Программы	60

1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по спортивной борьбе (далее - Программа) муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования муниципального образования город Краснодар спортивной школы № 3 по спортивной борьбе (далее – Школа) разработана и утверждена педагогическим советом МБОУ ДО СШ №3 с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта (часть 4 статьи 75 ФЗ №273-ФЗ) а так же в соответствии с:

- Приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1091 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее – ФССП);

- Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 № 329-ФЗ;

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 13.06.2023) "Об образовании в Российской Федерации";

- Приказом Министерства спорта РФ от 14 декабря 2022 г. N 1221 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "спортивная борьба";

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Краснодарского края, регламентирующими осуществление спортивной подготовки;

- Санитарными нормами и правилами.

Также программа учитывает:

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные особенности обучающихся;

- внутренние нормативные правовые акты МБОУ ДО СШ № 3 (устав, порядок приема и перевода).

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки борцов на тренировочном этапе (спортивной специализации) и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;

- овладение методами определения уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;

- получение спортсменами знаний в области спортивной борьбы, освоение

правил вида спорта, изучение истории спортивной борьбы, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

Целью данной Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки (п 2. Примерной программы).

Всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд. (ст.84 «Закона об образовании в РФ»)

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спортивной борьбе и его отличительные особенности

Спортивная борьба является международным видом единоборств, включённым в программу Олимпийских игр. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА). Цель ее – положить противника на лопатки или победить по очкам. В виде спорта спортивная борьба выделяют следующие **спортивные дисциплины: вольная борьба и греко-римская борьба.**

Вольная борьба-вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить.

В вольной борьбе разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема.

В *греко-римской борьбе* строго запрещено хватать противника ниже пояса, ставить подножки, активно пользоваться ногами при выполнении какого-либо действия.

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

Общеразвивающая подготовка – важнейший фактор, компенсирующий школьные недостатки двигательного развития в этом возрасте. При этом общеразвивающие упражнения не должны доминировать над приемами борьбы так, как это имеет место.

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

В связи с анатомическим ростом детей в процессе изучения борьбы приходится изменять структуру приемов, т.е. все время корректировать технику выполнения приемов вплоть до 17-18 лет.

Исходя из вышеизложенного можно заключить, что спортивная борьба является достаточно сложным видом спортивной деятельности во всех отношениях, а наиболее важными и первоочередными видами подготовки являются техническая и тактическая.

Спортивная борьба – вид спорта, который входит во Всероссийский реестр видов спорта.

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

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» и составляет:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (минимальный возраст для зачисления)	Наполняемость (человек)	
			Минимальная (ФГССП)	Максимальная (п.4.3 пр. № 634 от 03.08.2022)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	11	8	16

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 11 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

Организация объединяет (при необходимости) учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском и другими причинами.

Проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп возможно при соблюдении следующих условий:

непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;

определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

К иным условиям Программы относится трудоемкость Программы объем времени на ее реализацию с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Объем Программы (трудоемкость)

<i>Этапный норматив</i>	<i>Этапы и годы спортивной подготовки</i>		
	<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>		
	<i>До трех лет</i>	<i>Свыше трех лет</i>	
Количество часов в неделю	10-12	12-20	
Общее количество часов в год	520-624	624-1040	

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Основной формой являются практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию тренировочных занятий.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин

в начале практического тренировочного занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками, видеофильмами и другими наглядными пособиями.

Практические занятия могут различаться по:

-*цели* (тренировочные, контрольные и соревновательные);

-*количественному составу* спортсменов (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые);

-*степени разнообразия решаемых задач* (на однородные и разнородные).

На тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется спортивная подготовка основам техники и тактики борьбы, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий, получения практических навыков профессиональной деятельности.

Контрольные занятия обычно проводятся в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача нормативов по ОФП и СФП.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного и судейского опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают *однородные* (избирательные) и *разнородные* (комплексные) тренировочные занятия. Наиболее часто применяются в тренировочном процессе по вольной борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (спортивной подготовки, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов.

В качестве вне тренировочных форм занятий в образовательной организации рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки проводятся главным образом групповым методом.

Проведение занятий по спортивной борьбе возлагается на опытных тренеров, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Помимо тренировочных занятий по расписанию спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

В Школе созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся (ст.16 273-ФЗ Об Образовании)

2.3. 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)
		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	-

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

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- **контрольные соревнования**, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- **отборочные соревнования**, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- **основные соревнования**, цель которых – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов борцов в соответствии с правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

К соревнованиям любого масштаба допускаются борцы допускаются борцы с подготовкой не менее года.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

МБОУ ДО СШ № 3, реализующая дополнительные образовательные про-

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

Допуск к участию в соревнованиях, (начиная с регионального уровня) возможен при прохождении обучающего курса по программе «Антидопинг».

3.3. Объем соревновательной деятельности по спортивной борьбе

Таблица

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	1 год	2 год	3 год	4 год
Контрольные	3	3	3	3
Отборочные	1	1	1	1
Основные	1	1	1	1

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Требования к технике безопасности

При организации тренировочных занятий в зале борьбы обеспечение техники безопасности полностью лежит на тренере и осуществляется путем постоянного контроля над правильной техникой выполнения упражнений и страховкой спортсменов.

Занятия должны проводиться согласно расписанию, утвержденному директором Школы.

Перед началом занятий рекомендуется пройти медицинское обследование.

Обязательна периодическая диспансеризация, которая поможет предупредить развитие каких-либо патологий у спортсменов.

В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов.

Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов при борьбе, отработке личной техники или работы на тренажерах. При составлении спарринг-пары формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

Для тренировки в зале борьбы необходимо переодеться в спортивную одежду

(спортивный костюм, борцовское трико) и обувь с нескользкой подошвой (борцовки), и соблюдать правила общей гигиены. Тренировка в уличной обуви запрещена.

В ходе каждой тренировки тренер обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить спортсменов с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах;
- знать уровень физических возможностей спортсменов (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных спортсменов;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход спортсменов на спортивные сооружения и уход после окончания тренировочных занятий.

Приступать к занятиям в зале борьбы можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа. Вход спортсменов в зал разрешается только в присутствии тренера.

Использование мобильных телефонов в зале борьбы не разрешается.

Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера. Все упражнения в зале борьбы выполняются только под непосредственным наблюдением тренера. В отсутствие тренера спортсмены учреждения в зал борьбы не допускаются.

Перед каждой тренировкой необходима разминка. Разминка борца должна состоять из двух частей: общая разминка включает в себя различные махи, наклоны, растягивающие упражнения, которые разогреют мышцы, увеличат эластичность связок и сухожилий, а также подготовят организм к дальнейшей работе, специальная включает специализированные упражнения особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.

При разучивании приемов на ковре может находиться не более шести пар. При разучивании приемов броски необходимо проводить в направлении от центра ковра к краю.

При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т. п.), должен правильно падать, при проведении приемов не выставлять руки.

Спортсмены обязаны внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера. Во время тренировочной схватки по свистку тренера (инструктора) борцы немедленно прекращают борьбу.

Тренировочная схватка проводится между спортсменами одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории.

Выполнение упражнений на канате по отработке висов и лазаний, разрешается только при непосредственной страховке тренером и наличии гимнастических матов под канатом.

Свободным, от выполнения спортивных упражнений спортсменам запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание спортсменов иными способами.

Запрещается выполнение упражнений с использованием неисправного оборудования.

После выполнения упражнений спортсмен обязан убрать спортивное оборудование (манекены, маты и т. д.) на специально отведенные места.

После окончания занятия организованный выход спортсменов проходит под контролем тренера.

Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. Помните, Вы несете личную ответственность за свое здоровье!

Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а также обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

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

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МБОУ ДО СШ №3.

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

на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) - трех часов.

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

Работа по планам самостоятельной работы осуществляется:

- спортсменами в праздничные дни;
- нахождения тренера в отпуске и командировках.

План самостоятельной работы формируется личным тренером для каждой группы спортивной подготовки и оформляется документально.

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Учебно-тренировочный этап/соотношение видов спортивной подготовки							
		УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4	
		Недельная нагрузка в часах							
		10	%	10	%	12	%	12	%
1.	Общая физическая подготовка	244	47	241	46	281	45	225	36
2.	Специальная физическая подготовка	94	18	100	19	100	16	112	18
3.	Участие в спортивных соревнованиях	10	2	10	2	25	4	31	5
4.	Техническая подготовка	52	10	52	10	79	13	94	15
5.	Теоретическая, тактическая психологическая подготовка	88	17	88	17	88	14	106	17
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	32	0,3	4	1	4	1	4	1
7.	Инструкторская и судейская практика	10	2	10	2	16	2	16	2
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	20	3,7	15	3	31	5	36	6
Общее количество часов в год		520	100%	520	100%	624	100%	624	100%

Для каждой группы спортивной подготовки в Школе ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-

тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в неё обучающихся, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки может изменяться. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Таблице Программы.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается директором школы до начала учебного года.

3.4. Календарный план воспитательной работы

Оценить состояние воспитательной работы - это значит, на любом ее этапе сравнить достигнутое с целями, задачами и содержанием воспитательной работы в спортивном коллективе, определить эффективность мер, средств и приемов.

Основными критериями и показателями оценки состояния воспитательной работы являются:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы, т.е. ожидаемым (планируемым) качествам личности спортсмена, гражданина России;

- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;

- соответствия действий и поступков спортсмена целям воспитания;

- соответствие характера отношения и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение тренеров, врачей, научных работников, практические дела и поступки спортсменов, их тренеров, всего коллектива, состояния спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д.

Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается. На всех этапах анализа и оценки уровня воспитанности отдельных спортсменов и положения дел в спортивном коллективе производится корректировка воспитательной работы.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренерпреподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. С самого начала

спортивных занятий воспитывается спортивное трудолюбие способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий с юными спортсменами необходимо интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки обеспечивается преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение выносится с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена основываются не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне в

нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Календарный план воспитательной работы

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

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
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
5.	Правовое воспитание		
5.1.	Мероприятия по формированию правовой культуры обучающихся	Школьный лекторий «Закон и порядок» - встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, медицинскими работниками, ГИБДД. Участие в мастер-классах, акциях: «Закон+Я=Друзья»	1 полугодие
6.	Социологическое воспитание		
6.1.	Мероприятия по взаимодействию с родителями	Составление социального паспорта группы Индивидуальная работа с детьми и родителями Проведение родительских собраний Проведение совместных детско-родительских мероприятий: маршруты выходного дня	Январь-май, Сентябрь-декабрь
6.2.	Приобщение к традициям спортивной школы	Изучение истории спортивной школы (ведущие спортсмены, лучшие выпускники) Участие в показательных выступлениях Участие во внутришкольных мероприятиях Участие в спортивных праздниках	В течение года

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

В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "спортивная борьба" Приказ Минспорта России от 30.11.2022 N 1091, план антидопинговых мероприятий (таблица №12) реализуются на основании программ спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде занимающихся, предотвращение использования занимающимися запрещенных в спорте субстанций и методов.

Задачи:

- способствовать осознанию занимающимися СШ № 3 актуальности проблемы допинга в спорте;
- обучить обеспечения в препаратах и занимающихся общим спорте, предоставление средствах, применяемых им адекватной информации о в спорте с целью

управления качеств демонстрируемого на основам фармакологического работоспособностью;

-способствовать проявлениям нравственных (проявление позитивного поведения спортсмена, соревнованиях);

- обучить занимающихся основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;

-обучить спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- обучить занимающихся навыкам проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;

-сформировать устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и негативное отношение к допингу в спорте.

- увеличить число занимающихся ведущих активную пропаганду по непризнанию допинга в спорте.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга.

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Тренировочный этап (спортивной специализации)	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	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://course.rusada.ru
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagnal.net

Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Тренеры-преподаватели школы, ответственный за антидопинговое обеспечение в школе

В соответствии с поставленными целевыми установками система обучения по антидопинговым мероприятиям реализуются при методическом сопровождении тренера, инструктора-методиста основная задача тренера, инструктора - методиста - систематизировать знания и позволить сформировать максимально объективное виденье данного явления, при этом общие рассуждения о допинге следует свести к минимуму.

Необходимо информирование занимающихся о самых новых изменениях в области антидопинговой нормативной базы, запрещенного списка и других нюансов борьбы с допингом, учитывать особенности соревновательных дисциплин, в которых специализируются занимающиеся при минимуме временных затрат, так как напряженный тренировочный график затрудняет возможность длительного обсуждения заявленных проблем. занятия с лицами, проходящими спортивную подготовку по антидопинговой тематике проводятся в соответствии с примерным тематическим планом антидопинговых мероприятий.

Примерный тематический план антидопинговых мероприятий.

Наименование темы	Этап спортивной подготовки			
	ТЭ (до трех лет)		ТЭ (свыше трех лет)	
1. Что такое допинг?				
Определение допинга.		*		*
Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы.				*
Принципы «ФейрПлей» (пер. «честная игра»)				
2. Последствия допинга для здоровья.				
Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов	*			*
Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокрин-		*	*	*

ная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая).					
Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью				*	*
3. Психологические и имиджевые последствия допинга.					
Изменения психики под влиянием ряда запрещенных веществ. Последствия для самовосприятия, самоуважения.	*	*	*		
4. Допинг и зависимое поведение.					
Природа явления зависимости, механизмы ее развития		*	*		*
5. Нормативно-правовая база антидопинговой работы.					
Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу.					
Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список			*		
Общероссийские антидопинговые правила.				*	*
6. Наказания за нарушение антидопинговых правил.					
Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил.	*	*	*	*	
Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства	*	*	*	*	*
7. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности.					
Рациональное планирование тренировочного процесса, необычные условия тренировок, физиотерапевтические методы, массаж, спортивное питание, рационализация режима. рекреация.	*	*	*	*	*
Психологическая подготовка спортсмена.	*	*	*	*	*

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

Методические рекомендации к организации и проведению занятий.

Занятия проводятся в форме бесед, включающих разбор методических пособий, просмотр кино- и видеоматериалов, обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и также путём самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы. Материал преподносится в доступной для каждой возрастной группы форме.

Методические рекомендации тренерам-преподавателям по реализации плана мероприятий, направленный на предотвращение допинга.

- вебинары, семинары по антидопинговой тематике для тренеров-преподавателей;
- информационное сопровождение об антидопинговых правилах в социальных сетях МБОУ ДО СШ № 3;
- прохождение опросов по антидопинговым правилам;
- 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.

3.6. Планы инструкторской и судейской практики

Программа спортивной подготовки имеет целью подготовить не только борцов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила спортивной борьбы, правила поведения на ковре и вне его, а также начинающих судей.

Важным моментом является возможность ознакомиться со спецификой работы, что может послужить для спортсменов толчком к выбору дальнейшей профессии. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным.

Учитывая недостаток квалифицированных тренеров, организации, осуществляющие спортивную подготовку должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области через привлечение борцов в качестве помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе (спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочного этапа (спортивной специализации) должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; 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 спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

План инструкторской и судейской практики представлен в Таблице.

№ п/п	Этапы спортивной подготовки	Содержание инструкторской практики		Содержание судейской практики	
		Решаемые задачи	Количество часов в год	Решаемые задачи	Количество часов в год
1.	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет)	Проведение учебно-тренировочных занятий, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков	10-16	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:	10-16

		организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;		- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;	
2.	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)	- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;	10-16	- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;	10-16
3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	- формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	15-22	- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	15-22

3.7. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки

К прохождению спортивной подготовки в МБОУ ДО СШ№3 допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «вид спорта».

Ответственные специалисты Школы обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов в МБОУ ДО СШ№3 осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- медицинские осмотры, в том числе углубленное медицинское обследование спортсменов;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью.

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений в Школе применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий.

Медико-биологические средства: комплексное исследование функционального состояния организма обучающегося; мониторинг функционального состояния организма обучающегося в учебно-тренировочном и соревновательном цикле; своевременная коррекция учебно-тренировочного и восстановительного процесса.

Психологические средства: психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация (занижение возможностей соперников), формирование "внутренних опор" (создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки), рационализация (объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход), сублимация (вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия), десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).

План применения восстановительных средств

Этапы спортивной подготовки	Направленность восстановительных мероприятий	Средства восстановления	Описание восстановительных мероприятий
-----------------------------	--	-------------------------	--

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медикобиологических средств	Педагогические	Являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное
			соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Учебно-тренировочные сборы
		Гигиенические	Режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;
		Психологические	Обеспечивают устойчивость психологических состояний спортсменов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы со спортсменами. Для проведения этой работы на тренировочном этапе могут привлекаться психологи
		Медикобиологические	Витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна

Комплекс восстановительных мероприятий назначается врачом сборной команды по согласованию с главным тренером индивидуально для каждого спортсмена с учетом уровня функционального состояния, здоровья и специфики тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки по определенной схеме.

4. Система контроля.

Освоение образовательной программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся. 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 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 и соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

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

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации по одному или нескольким разделам образовательной программы или непрохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность.

Для ликвидации академической задолженности необходимо пройти повторную промежуточную аттестацию по соответствующим дисциплинам (пересдачу).

Повторная промежуточная аттестация допускается не более двух раз в год, с момента образования задолженности (в том числе в период каникул или прохождения практики). В указанный период не включаются время болезни обучающегося,

нахождение его в академическом отпуске.

Для проведения повторной промежуточной аттестации во второй раз образовательная организация создает комиссию (ч. 5, 6 ст. 58 Закона № 273-ФЗ; Письмо Минобрнауки России от 06.12.2022 № МН-5/35784).

Взимание платы за прохождение промежуточной аттестации не допускается (ч. 7 ст. 58 Закона № 273-ФЗ). По общему правилу обучающиеся, имеющие академическую задолженность, не допускаются к государственной итоговой аттестации (ч. 6 ст. 59 Закона № 273-ФЗ).

Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий этап подготовки условно.

Обучающиеся в образовательной организации, не ликвидировавшие в установленные сроки академическую задолженность с момента ее образования, по усмотрению их родителей (законных представителей) оставляются на повторное обучение или переводятся на обучение по общеразвивающей образовательной программе, или отчисляются из этой организации как не выполнившие обязанностей по добросовестному освоению образовательной программы и выполнению учебного плана.

Для оценки выполнения контрольных упражнений используется зачетная система.

При выполнении нормативов общей физической и специальной физической подготовки в соответствии с методическими указаниями к выполнению контрольных упражнений (тестов) каждый показатель (упражнение) оценивается по бальной системе:

1 балл — «сдан»;

0 баллов — «не сдан».

Минимальный (проходной) балл, который необходимо набрать при обязательном выполнении нормативов общей физической и специальной физической,

равен количеству спортивных нормативов, утвержденных в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, утверждается локальным актом Организации до начала проведения аттестации и охватывает следующие направления:

- история вида спорта;
- правила вида спорта;
- вопросы инструкторской и судейской практики;
- вопросы антидопингового обеспечения;
- техника безопасности.

Количество верных ответов для получения оценки «зачет» по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, устанавливается локально, доводится до сведения обучающихся не позднее, чем за неделю до проведения аттестации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

1 год

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

2. Нормативы специальной физической подготовки

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее 6 4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее 40
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее 5
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее 5,2
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 6,0
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – 3 юн., 2 юн., 1 юн.
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – 3 сп., 2 сп., 1 сп.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 год

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Пол обучающегося	
		Мальчики/ юноши	Девочки/ девушки
1.	Бег на 60 метров	не более 9,8 с	не более 10,5 с
2.	Бег на 1500 метров	не более 7,45 мин	не более 8,05 мин
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на по	не менее 24 раз	не менее 15 раз
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	не менее +7 см	не менее +9 см
5.	Челночный бег 3х 10 метров	не более 8,2 мин	не более 8,8 мин
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 175 см	не менее 155 см
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики/юноши), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девочки/девушки)	не менее 9 раз	не менее 14 раз
8.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	не менее 9 раз	не менее 5 раз
9.	Прыжок в высоту с места	не менее 42 см	не менее 42 см
	Тройной прыжок с места	не менее 5,25 м	не менее 5,25 м
11.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	не менее 5,7 м	не менее 5,7 м
12.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	не менее 6,1 м	не менее 6,1 м

13.	Уровень спортивной квалификации (выполнение спортивного разряда)	3 юн., 2 юн., 1 юн.	3 юн., 2 юн., юн.
-----	--	---------------------	-------------------

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 год

№	Контрольные упражнения (тесты)	Пол обучающегося	
		Мальчики/юноши	Девочки/девушки
1.	Бег на 60 метров	не более 9 2 с	не более 10,2 с
2.	Бег на 1500 метров	не более 7,25 мин	не более 7,45 мин
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пол	не менее 28 раз	не менее 15 раз
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +8 см	не менее +1 1 см
5.	Челночный бег 3x10 метров	не более 7 8 с	не более 8,5 с
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 190 см	не менее 165 см
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики/юноши), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девочки/девушки)	не менее раз	не менее 16 раз
8.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	не менее раз	не менее 6 раз
9.	Прыжок в высоту с места	не менее 44 см	не менее 44 см
10.	Тройной прыжок с места	не менее 5,50 м	не менее 5,50 м
11.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	не менее 6,2 м	не менее 6,2 м
12.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад из-за головы	не менее 6,1 м	не менее 6,1 м
13.	Уровень спортивной квалификации (выполнение спортивного разряда)	3 юн., 2 юн., 1 юн.	3 юн., 2 юн., 1 юн.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 год

№	Контрольные упражнения (тесты)	Пол обучающегося	
		Мальчики/юноши	Девочки/девушки

1.	Бег на 60 метров	не более 8,7 с	не более 9,9 с
2.	Бег на 1500 метров	не более 7 мин	не более 7,25 мин
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 32 раз	не менее 15 раз
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи)	не менее +10 см	не менее +13 см
5.	Челночный бег 3х 10 метров	не более 7,5 с	не более 8,2 с
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 205 см	не менее 175 см
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики/юноши), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девочки/девушки)	не менее 13 раз	не менее 18 раз
8.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	не менее 7 раз	не менее 7 раз
9.	Прыжок в высоту с места	не менее 46 см	не менее 46 см
	Тройной прыжок с места	не менее 5,75 м	не менее 5,75 м
11.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	не менее м	не менее 6,6 м
12.	Бросок набивного мяча 3 кг назад	не менее 6,2 м	не менее 6,2 м
13.	Уровень спортивной квалификации (выполнение спортивного разряда)	3 юн., 2 юн., 1 юн.	3 юн., 2 юн., 1 юн.

Переводные нормативы по технической подготовленности (для всех групп подготовки)

Техника выполнения специальных упражнений

Забегания на мосту:

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;
- оценка «4» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы, с задержкой при забегании;
- оценка «3» - низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста:

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обеими ногами;
- оценка «4» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- оценка «3» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Вставание со стойки на мост и обратно в стойку:

- оценка «5» - упражнение выполняется слитно за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
- оценка «4» - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
- оценка «3» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.
- **Кувырок вперед, подъем разгибом:**
- оценка «5» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
- оценка «4» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);
- оценка «3» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

Сальто вперед с разбега (страховка обязательна):

- оценка «5» – ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении;
- оценка «4» – недостаточно сильный разбег, нечеткая группировка, потеря равновесия при приземлении;
- оценка «3» – слабый разбег, ошибки при группировке, потеря равновесия (падение) при приземлении.

Техника выполнения технико-тактических действий

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

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

а) прием-защита – прием;

б) прием-контрприем – контрприем;

в) прием в стойке – прием в партере:

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

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

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

Методические указания по организации тестирования

Методические указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) приведены в таблице

Бег на 30, 60 м	Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.
Бег на 1500, 2000, 3000 м	Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.
Челночный бег 3x10 м	Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии — «Старт» и «Финиш», Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.</p> <p>Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.</p> <p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно.

<p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине</p>	<p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до Ф см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИГТ, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.</p> <p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища; 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИГТ; 4) разновременное сгибание рук.
<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине</p>	<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.</p> <p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; 4) разновременное сгибание рук.

<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИГТ: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.</p> <p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) касание пола коленями, бедрами, тазом; 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище — ноги»; 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; 4) поочередное разгибание рук; 5) отсутствие касания грудью пола (платформы); 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.
<p>Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин</p>	<p>Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИГТ: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 Мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.</p> <p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей); 2) отсутствие касания лопатками мата; 3) пальцы разомкнуты "из замка"; 4) смещение таза

<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</p>	<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «-е».</p> <p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.
<p>Метание теннисного мяча в цель</p>	<p>Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г. 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 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадку, ограниченную обручем.</p>
<p>Прыжок в высоту с места</p>	<p>На стене крепится сантиметровая лента или наносят отметки через каждый сантиметр на высоте самого низкого спортсмена в группе. Спортсмен становится к стене правым или левым боком с поднятой, соответственно, правой или левой рукой. На высоте вытянутой вверх руки делается отметка Спортсмен с места из полуприседа с махом рук выполняет прыжок вверх и касается рукой максимально возможной высоты (отметка «2»). Разница между отметкой «2» и отметкой «1» является высотой прыжка.</p>
<p>Тройной прыжок с места</p>	<p>Тест проводится из исходного положения: стоя, Спортсмен становится в метре от линии отталкивания. По команде «Вперед», спортсмен становится перед линией отталкивания, принимает сбалансированное положение и ставит ноги на ширине плеч. Затем слегка сгибает ноги в коленях, а руки в локтях. Выпрыгивает с двух ног вперед. Приземляется на не толчковую ногу и тот же час выпрыгивает вперед. Приземляется на толчковую ногу, а затем, выпрыгнув</p>

	вперед, максимально насколько возможно, приземляется на обе ноги. Тест выполняется на ровной площадке с любым покрытием, с размеченной линией отталкивания и местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см.
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	Тест проводится из исходного положения: вис на гимнастической стенке. Спортсмен поднимает прямые ноги вверх до касания с руками. Затем возвращается в исходное положение. Фиксируется количество совершенных подниманий ног.
Подъем выпрямленных из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	Тест проводится из исходного положения: вис спиной к гимнастической стенке. Спортсмен поднимает ноги в висе под прямым углом и производит удержание ног. Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: — сгибание ног в момент подъема; — отсутствие фиксации ног
Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	Тест проводится из исходного положения: стоя, ноги на ширине плеч на линии старта, мяч на руках. Бросок измеряется от линии старта до линии приземления мяча. Засчитывается лучший результат из трех попыток.
Бросок набивного мяча (3 кг) назад	Тест проводится из исходного положения: стоя, ноги на ширине плеч на линии старта, мяч на руках. Бросок измеряется от линии старта до линии приземления мяча. Засчитывается лучший результат из трех попыток.
Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях	Тест проводится из исходного положения: упор на брусьях, руки выпрямлены, Спортсмен, сгибая руки, опускается в упор на согнутых руках до полного сгибания рук; разгибая руки, выходит в упор до полного выпрямления рук. Положение упора фиксируется,
Стоя на одной ноге, фиксация положения	Фиксация положения. Тест проводится на ровной поверхности. Спортсмен встает на одну ногу, руки расположены на талии.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий

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

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

Результатом промежуточной аттестации является порог успешности соответствующий 50% выполненных нормативов.

V. Рабочая программа по спортивной борьбе (дисциплина «вольная борьба», «греко-римская борьба»)

В данном разделе представлен программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

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

Этап начальной подготовки:

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации спортивная борьба и овладение основами техники.

Основные средства:

подвижные игры и игровые упражнения;

общеразвивающие упражнения;

элементы акробатики;

скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

введение в школу техники борьбы.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки: разносторонняя физическая подготовка и целенаправленное развитие физических качеств путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки обучающегося.

Особенности обучения: двигательные навыки формируются параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в виде спорта «спортивная борьба». Факторы, ограничивающие нагрузку:

недостаточная адаптация к физическим нагрузкам; - возрастные особенности физического развития;

недостаточный общий объем двигательных умений.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

углубленное медицинское обследование;

медицинское обследование перед соревнованиями;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Участие в соревнованиях: контрольные соревнования в группе, внутришкольные соревнования.

Учебно-тренировочный этап:

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом спортивной борьбы.

Основные средства:

общеразвивающие упражнения;

элементы акробатики и гимнастические упражнения;

прыжки и прыжковые упражнения;

комплексы специальных упражнений из арсенала борьбы;

упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);

метание (легкоатлетических снарядов, набивных мячей);

подвижные и спортивные игры;

скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);

изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторнопеременный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки: повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, более специализированная работа в виде спорта

«спортивная борьба»; увеличение удельного веса специальной физической и тактической подготовки; увеличение объема средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости.

Особенности обучения: соблюдение принципа концентрированного распределения материала; больше внимания уделять изучению трудновыполнимых элементов с предварительным разбором возможных ошибок.

Участие в соревнованиях: зависит от уровня подготовленности обучающихся, календаря соревнований, выполнения квалификационных требований; участие в городских и региональных соревнованиях. Факторы, ограничивающие нагрузку: функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;

диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы; - неравномерность в росте и развитии силы.

В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо отслеживать динамику средств и методов учебно-тренировочного процесса и контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, обучать подростков самоконтролю ЧСС, общего самочувствия.

Врачебный контроль предусматривает:

углубленное медицинское обследование;

медицинское обследование перед соревнованиями;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;

- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и этап высшего спортивного мастерства (ВСМ):

Основная цель тренировки подготовка и успешное участие в соревнованиях.

Основные средства тренировки:

общеразвивающие упражнения;

комплекс 1 специально подготовленных упражнений;

всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

комплексы специальных упражнений из арсенала борьбы;

упражнения со штангой (вес штанги 30-70 % от собственного веса); - упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);

изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повтор попеременный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки: повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, более специализированная работа в виде спорта «спортивная борьба»; увеличение удельного веса специальной физической и тактической подготовки; увеличение объема средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости.

Особенности обучения: соблюдение принципа концентрированного распределения материала; больше внимания уделять изучению трудновыполнимых элементов с предварительным разбором возможных ошибок.

Участие в соревнованиях: зависит от уровня подготовленности обучающихся, календаря соревнований, выполнения квалификационных требований; участие в городских и региональных (областных) соревнованиях.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;

диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;

- неравномерность в росте и развитии силы.

В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо отслеживать динамику средств и методов учебно-тренировочного процесса и контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, обучать подростков самоконтролю ЧСС, общего самочувствия.

Врачебный контроль предусматривает:

углубленное медицинское обследование;

медицинское обследование перед соревнованиями;

-врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;

контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Учебно-тематический план

Вид подготовки	Объем подготовки в год	Краткое содержание
общефизическая подготовка	<p>НП-1-58-63% от годового объема подготовки;</p> <p>НП-2,3,4- 56-62% от годового объема подготовки</p>	<p>Весь период: Строевые упражнения Ходьба и бег Упражнения без предметов Упражнения с предметами Акробатические упражнения Упражнения на гимнастических снарядах Легкоатлетические упражнения Подвижные игры и эстафеты Спортивные</p>
Специальная физическая подготовка	<p>НП-1 - 1-20% от годового объема подготовки;</p> <p>НП-2,3,4 -20% от годового объема подготовки</p>	<p>Весь период: Акробатические упражнения Упражнения для укрепления мышц шеи Упражнения на мосту Упражнения в самостраховке Имитационные упражнения Упражнения с манекеном Упражнения с партнером Простейшие виды борьбы</p>

		Специализированные игровые комплексы
Техническая подготовка	<p>НП-1- 5-6% от годового объема подготовки;</p> <p>НП 2,3,4- 6-8% от годового объема подготовки</p>	<p>До года обучения: Основные положения в борьбе Элементы маневрирования Маневрирование Защита от захвата ног</p> <p>Свыше года обучения: перевороты скручиванием, перевороты забеганием, перевороты перекатом, перевороты переходом, перевороты накатом, контрприемы от переворотов сваливания сбиванием, броски наклонном, броски поворотом, переводы рывком, переводы нырком, броски подворогом перевороты рывком, переводы вращением, переводы нырком, вертушка, броски, сбивания, скручивания перевороты рычагом, перевороты захватом, перевороты забеганием, перевороты скручиванием, перевороты переходом, перевороты накатом, перевороты прогибом, перевороты ключом, дожимы накаты, броски, уходы с моста</p>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<p>НП-1- 10-14% от годового объема подготовки;</p> <p>НП 2,3,4- 12-18% от годового объема подготовки</p>	<p>Весь период: Тактическая подготовка (задания по подготовке и участию в соревнованиях: атакующие действия, связанные с выведением из равновесия; - тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке; тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения «мост»; задания для учебных и учебно-тренировочных схваток.</p> <p>Теоретическая подготовка по следующим темам: краткий обзор развития спортивной борьбы (вольная, греко-римская борьба, грэпплинг и панкратион) в России, в СССР; - классификация в спортивной борьбе; - гигиена физической культуры и спорта; личная гигиена спортсмена; краткие сведения о строении и функциях организма человека; врачебный контроль, самоконтроль; общая характеристика спортивных упражнений; общая и специальная физическая подготовка; влияние физических упражнений на организм занимающихся; физические качества борца; планирование спортивной тренировки; правила соревнований; разминка в спорте; основы техники спортивной (вольная, греко-римская борьба, грэпплинг и панкратион) борьбы; места занятий, оборудование и инвентарь, техника безопасности;</p>

		<p>предупреждение травм, оказание первой помощи; - ВФСК ПО.</p> <p>Психологическая подготовка (носит индивидуальный характер):</p> <p>привитие устойчивого интереса к занятиям физической культурой;</p> <p>— развитие коммуникативных свойств личности; совершенствование эмоциональных свойств личности и развития интеллектуальных способностей юных спортсменов; воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива; развитие способности управлять эмоциями: обучение приемам саморегуляции; - воспитание волевых качеств.</p>
Общая физическая подготовка	<p>УТГ1,2,3 -45-54% от годового объема подготовки;</p> <p>УТГ-4 — 36-42% от годового объема подготовки</p>	<p>Весь период:</p> <p>Строевые упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата плечевого пояса и рук.</p> <p>Упражнения для развития мышц туловища.</p> <p>Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног</p> <p>Упражнения с гимнастическими палками</p> <p>Упражнения с медицинболами:</p> <p>Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки Упражнения в равновесии.</p>
Специальная физическая подготовка	<p>УТГ 1,2,3 - 16-23% от годового объема подготовки;</p> <p>УТГ-4 – 18-25% от годового объема подготовки</p>	<p>Весь период:</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц ног. Упражнения на мосту, упражнения в самостраховке.</p> <p>Имитационные упражнения.</p> <p>Упражнения с манекеном.</p> <p>Упражнения с партнером.</p> <p>Круговая тренировка.</p> <p>Специализированные комплексы</p>
Техническая подготовка	<p>УТГ 1,2,3-17-26% от годового объема подготовки;</p> <p>УТГ-4- 17-26% от годового объема подготовки</p>	<p>До трех лет обучения:</p> <p>Освоение основных способов маневрирования в разных стойках, с различными захватами, в различных взаимоположениях.</p> <p>Повторение переводов рывком, переводов нырком, сваливаний сбиванием, бросков наклоном, бросков поворотом, бросков подворотом, и прогибом</p> <p>Совершенствование переводов рывком, переводов нырком, переводов вращением, переводов выседом, бросков наклоном, бросков подвор-</p>

		<p>том, бросков поворотом, бросков прогибом, сваливаний сбиванием, сваливаний скручиванием, проходов в ноги, а также защит и контрприемов от них.</p> <p>Повторение пройденного материала в условиях соревнований. Освоение основных способов маневрирования с различными захватами, в различных взаимоположениях.</p> <p>Повторение переворотов скручиванием, переворотов забеганием, переворотов перекатом и переходом, переворотов накатом и прогибом</p> <p>Совершенствование переворотов скручиванием, переворотов разгибанием, переворотов переходом, переворотов накатом, переворотов прогибом, а также защит и контрприемов от них, различных комбинаций.</p> <p>Повторение пройденного материала в условиях соревнований. Изучение приемов в стойке, приемов в партере, приемов с подготовками, защиты против приемов, контрприемов, комбинаций приемов,</p> <p>Отработка приемов, защиты и контрприемов, комбинаций приемов</p> <p>Учебные и тренировочные схватки Свыше трех лет обучения:</p> <p>Освоение основных способов маневрирования в разных стойках, с различными захватами, в различных взаимоположениях.</p> <p>Повторение переводов рывком, переводов нырком, сваливаний сбиванием, бросков наклоном, бросков поворотом, бросков вращением, бросков подворотом, и прогибом</p> <p>Совершенствование переводов рывком, переводов нырком, переводов вращением, переводов выседом, бросков наклоном, бросков подворотом, бросков поворотом, бросков прогибом, сваливаний сбиванием, сваливаний скручиванием, проходов в ноги, а также защит и контрприемов от них.</p> <p>Повторение пройденного материала в УСЛОВИЯХ соревнований. Освоение основных способов маневрирования с различными захватами, в различных взаимоположениях.</p> <p>Повторение переворотов скручиванием, переворотов забеганием, переворотов перекатом и переходом, переворотов накатом и прогибом</p> <p>Совершенствование переворотов скручиванием, переворотов разгибанием, переворотов переходом, переворотов накатом, переворотов прогибом, переворотов перекатом, а также защит и контрприемов от них, различных комбинаций.</p>
--	--	---

		<p>Повторение пройденного материала в условиях соревнований Изучение приемов в стойке, приемов в партере, приемов с подготовками, защиты против приемов, контрприемов, комбинаций приемов, Отработка приемов, Защиты и контрприемов, комбинаций приемов</p> <p>Учебные и тренировочные схватки</p>
<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p>УТГ 1,2,3-17-26% от годового объема подготовки;</p> <p>УТГ-4- 17-26% от годового объема подготовки</p>	<p>Весь период:</p> <p>Тактическая подготовка изучение благоприятных положений для проведения приемов, контрприемов, комбинаций в процессе освоения технических действий;</p> <p>использование благоприятных положений для проведения контрприемов, комбинаций в процессе совершенствования техники и тактики борьбы в специальных упражнениях, тренировочных схватках.</p> <p>изучение благоприятных положений для связи данного приема с другими в комбинацию; - тактика ведения схватки;</p> <p>составление плана схватки с известным соперником и его реализация;</p> <p>тренировочные задания по решению эпизодов поединка; - тактика выступления в соревнованиях.</p> <p>Теоретическая подготовка</p> <p>краткий обзор развития борьбы в РФ;</p> <p>опорно-двигательный аппарат и движения;</p> <p>физиологическая характеристика различных видов мышечной деятельности;</p> <p>роль и место специальной силовой подготовки в процессе становления спортивного мастерства борцов;</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»;</p> <p>основы современной методики развития силы в процессе тренировки;</p> <p>гигиена воздуха;</p> <p>общие физиологические закономерности (принципы) занятий физической культурой и спортом;</p> <p>тенденции функционирования системы многолетней подготовки в спортивной борьбе; цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной подготовки;</p> <p>система спортивных соревнований;</p> <p>сила и силовая подготовка;</p> <p>планирование тренировки;</p> <p>комплексный контроль в подготовке борцов.</p> <p>Психологическая подготовка (носит индивидуальный характер):</p>

		<p>создание условий для сплочения спортивного коллектива как основы формирования нравственных качеств спортсмена (осуществление наставничества, взаимопомощи, создание товарищеского микроклимата)</p> <p>оптимизация восстановительных процессов и общего состояния спортсменов средствами психорегулирующих воздействий, саморегуляции и самовоспитания</p> <p>Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям:</p> <p>осознание обучающимися задач на предстоящие соревнования;</p> <p>изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность, температура и т.п.);</p> <p>изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;</p> <p>осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент; преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями; формирование твердой уверенности в своих силах и возможности выполнения поставленных задач в предстоящих соревнованиях.</p>
Общая физическая подготовка	26-32 % от годового объема подготовки	<p>Строевые упражнения</p> <p>Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса</p> <p>Упражнения для развития мышц ног</p> <p>Упражнения для развития МЫШЦ туловища</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>Упражнения из других видов спорта: ходьба на лыжах, спортивные подвижные игры, бег по пересечённой местности, бег по стадиону со штангой, работа со штангой.</p>
Специальная физическая подготовка	20-25% от годового объема подготовки	<p>Совершенствование координационных способностей.</p> <p>Совершенствование специальной выносливости.</p> <p>Упражнения для совершенствования скоростно-силовых способностей.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц ног.</p> <p>Упражнения на мосту.</p> <p>Упражнения в самостраховке.</p> <p>Имитационные упражнения.</p> <p>Упражнения с манекеном.</p> <p>Упражнения с партнером.</p> <p>Различные варианты круговых тренировок.</p>

<p>Техническая подготовка</p>	<p>12-15% от годового объема подготовки</p>	<p><i>Изучение</i> кустового метода построения комбинаций приемов из различных положений борца с различными захватами <i>Повторение</i> базовой техники в условиях маневрирования в разных стойках, с различными захватами, в различных взаимоположениях, повторение различных комбинаций приемов, завершающихся различными видами бросков, переводов, сваливанием, сбиванием, скручиванием <i>Совершенствование</i> комбинаций приемов <i>Повторение пройденного материала в условиях соревнований.</i> <i>Повторение</i> базовой техники и удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту в условиях маневрирования с различными захватами, в различных взаимоположениях, повторение различных комбинаций приемов, завершающихся различными видами бросков, переворотов <i>Совершенствование</i> комбинаций приемов <i>Повторение пройденного материала в условиях соревнований.</i></p>
<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p>25-30% от годового объема подготовки</p>	<p><i>Тактическая подготовка</i> <i>Тренировочные задания:</i> -борьба за захват и площадь ковра в стойке захваты ноги (ног) -подводящие специально-подготовительные упражнения для совершенствования СТТД. -тренировочные схватки по заданию. -оптимизация технико-тактического арсенала при смене противником стилей борьбы. <i>Теоретическая подготовка</i> -краткий обзор развития борьбы в России. -краткие сведения о строении и функциях организма человека. -физиологическое обоснование массовых форм физических упражнений. -ВФСК «ПО». -закаливание, режим и питание борца. -психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов. -физиологические основы формирования двигательных навыков и обучения спортивной технике. -спортивная тренировка как многолетний процесс. -комплексный контроль в подготовке борцов. -внутриренировочные факторы в системе подготовки борцов. -утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов. -структура многолетнего процесса спортивного совершенствования.</p>

		<p>- питание и пищевые добавки в системе подготовки спортсменов.</p> <p>- основы управления в системе подготовки спортсменов.</p> <p><i>Психологическая подготовка</i> (носит индивидуальный характер)</p> <p>формирование активной жизненной позиции у спортсменов.</p> <p>воспитанию единства слова и дела, непримиримости к проявлениям недисциплинированности, равнодушия и эгоизма.</p> <p>применение комплексов методов психорегуляции.</p>
Общая физическая подготовка	18-26% от годового объема подготовки	<p><i>Строевые упражнения</i></p> <p>Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса</p> <p>Упражнения для развития мышц ног</p> <p>Упражнения для развития мышц туловища</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>Упражнения из других видов спорта: ходьба на лыжах, спортивные подвижные игры, бег по пересечённой местности, бег по стадион, работа со штангой.</p>
Специальная физическая подготовка	23-28% от годового объема подготовки	<p>Совершенствование координационных способностей.</p> <p>Совершенствование специальной выносливости.</p> <p>Упражнения для совершенствования скоростно-силовых способностей.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц ног.</p> <p>Упражнения на мосту.</p> <p>Упражнения в самостраховке.</p> <p>Имитационные упражнения.</p> <p>Упражнения с манекеном.</p> <p>Упражнения с партнером.</p> <p>Различные варианты готовых тренировок.</p>

Техническая подготовка	12-14% от годового объема подготовки	<p>Изучение кустового метода построения комбинаций приемов из различных положений борца с различными захватами, вызовов на захват</p> <p>Повторение базовой техники в условиях маневрирования В разных стойках, с различными захватами, в различных взаимоположениях: повторение различных комбинаций приемов, завершающихся различными видами бросков, переводов, сваливанием, сбиванием, скручиванием</p> <p>Изучение и совершенствование способов борьбы за захват и площадь ковра, способов захвата ног в различных стойках Повторение пройденного материала в условиях соревнований. Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий, с использованием различных методов воздействия на противника</p> <p>Повторение базовой техники и удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту в условиях маневрирования с различными захватами, в различных взаимоположениях, повторение различных комбинаций приемов, завершающихся различными видами бросков, переворотов</p> <p>Совершенствование коронных действий в различных взаиморасположениях и с различными захватами, удержании, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.</p> <p>Повторение пройденного материала в условиях соревнований.</p> <p>Тренировочные схватки по выполнением коронных действий</p>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28-35% от годового объема подготовки	<p><i>Тактически подготовка</i></p> <p>Тренировочные зевания: тренировочные схватки по заданию, оптимизация технико-тактического арсенала, оттачивание коронных приемов</p> <p><i>Теоретическая подготовка</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Олимпийские игры, всемирные студенческие игры в России и их наследие. - соотношение сил на олимпийской арене и перспективы совершенствования системы олимпийской подготовки. - краткий обзор развития борьбы в России. -система подготовки спортсменов. <p>автономная подготовка на этапе высшего спортивного мастерства,</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализ сложных технических приёмов в спортивной борьбе.

		<ul style="list-style-type: none"> - динамика физиологического состояния организма при спортивной деятельности. - психологическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства. - питание в спорте на этапе высшего спортивного мастерства. - соревнования и подготовка в условиях высоких низких температур. - допинг в спорте: история, состояние, перспективы. - краткие сведения о строении и функциях организма человека. - среднегорье, высокогорье и искусственная гипоксия в системе подготовки. - травматизм в спорте. - отбор и ориентация спортсменов в системе многолетней подготовки. - контроль в спортивной тренировке. - планирование тренировочного процесса. - техническая подготовленность и техническая подготовка спортсменов. - правила соревнований. - физическая подготовка спортсмена. - психологическая подготовка (носит индивидуальный характер) - развитие специальных способностей и оптимизация психологического состояния спортсмена; - адаптация спортсмена к различным (прогнозируемым) соревновательным ситуациям; - оптимизация реактивности на воздействие условий соревновательной деятельности; - устранение негативных проявлений личностных особенностей спортсмена; - ориентация на социальные ценности, наиболее адекватные данному спортсмену; - формирование у спортсмена или команды «внутренних психических опор»; - оптимизация «сильных» сторон характера и темперамента спортсмена.
--	--	---

Примерный учебно-тематический план по теоретической подготовке

№	Наименование темы, раздела подготовки	Этапы подготовки, количество часов	
		Начальная Подготовка	Тренировочный этап (спортивной специализации)

		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1	Зарождение и развитие вида спорта.	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Автобиографии выдающихся спортсменов.	1	1	2	2	1	1	1	1
3	Чемпионы и призеры Олимпийских игр.	1	1	2	2	1	1	1	1
4	Понятие о физической культуре и спорте.	1	2	2	2	1	1	1	1
5	Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.	2	2	2	2	5	5	5	5
6	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	4	4	4	4	5	5	5	7
7	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.	2	4	4	4	5	5	5	5
8	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	4	6	6	6	5	5	5	7
9	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.	2	4	4	4	6	6	6	7
10	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.	1	2	2	2	6	6	6	7
11	Основы методики обучения и тренировки борца	1	2	2	2	6	6	6	8
12	Характеристика психологической подготовки. Общая	2	2	3	3	6	6	6	10

	психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности								
10	Физическая подготовка борца	1	2	3	3	4	5	5	5
14	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта: 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.	2	4	4	4	6	5	5	6
15	Оборудование и инвентарь для занятий спортивной борьбой. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	2	2	3	3	4	4	4	4
16	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.	2	4	4	4	6	6	6	6
17	Планирование и контроль тренировки борца		1	2	2	5	5	5	8
18	Просмотр и анализ соревнований	2	3	5	5	5	5	5	5
19	Периодизация спортивной тренировки в спортивной борьбе	1	1	2	2	5	5	5	6
20	Установка перед соревнованием	1	1	2	2	5	5	5	6
	ИТОГО:	33	49	59	59	88	88	88	106

6. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «греко-римская борьба» 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 спортивной дисциплины «греко-римская борьба» вида спорта «спортивная борьба».

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «греко-римская борьба» вида спорта «спортивная борьба» учитываются учреждением при формировании годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Краснодарского края по «спортивная борьба» (спортивная дисциплина «греко-римская борьба») и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная борьба» (спортивная дисциплина «греко-римская 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 спортивной дисциплине «греко-римская борьба» вида спорта «спортивная борьба».

7. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

7.1. Материально-технические условия реализации Программы

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» организации осуществляют

- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки;

- спортивная экипировка;

- проезд к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- питание и проживание в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимый для прохождения спортивной подготовки указаны в **таблице**

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в **таблице**

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;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки обеспечение спортивной экипировкой к ФССП);

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 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.	Гонг боксерский	штук	1

6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Мат гимнастический	штук	18
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12

Минимальные требования к обеспечению спортивной экипировкой

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

5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

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 № 1144 н «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» (СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»; обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 23);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица 24);

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.

7.3. Кадровые условия реализации Программы: укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "спортивная 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 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).

В деятельности по реализации Программы в МБОУ ДО СШ № 3 участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками представлена в Таблице

Подразделение	Должность работника	Количество работников
Административный персонал	Директор	1
	Заместитель директора	2
	Итого:	3
Педагогический персонал	Тренер-преподаватель	31
	Старший инструктор-методист	1
	Инструктор-методист	2
	Итого:	34
Учебно-вспомогательный персонал	Делопроизводитель	1
Обслуживающий персонал	Рабочий по комплексному обслуживанию и ремонту зданий	1
	Кладовщик	1
	Оператор котельной	4

	Уборщик служебных помещений	1
	Сторож	3

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 363н (зарегистрирован Минюстом России 29.05.2023, регистрационный № 73527), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), 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 № 91 бн (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в сфере образования», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761 н (зарегистрирован Минюстом России 06.10.2010, регистрационный № 18638).

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).

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели МБОУ ДО СШ № 3 не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

8. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации Программы в МБОУ ДО СШ № 3 созданы следующие информационно-методические условия:

- в учреждении имеются методические и учебные пособия;

- в процессе обучения тренеры-преподаватели используют информационные Интернет-ресурсы (базы данных, информационные системы, обучающие образовательные ресурсы, электронные библиотеки), аудиовизуальные средства (видеофильмы).

Список информационных, методических и учебных пособий:

1. Греко-римская борьба. Коллектив авторов под общей редакцией Ю.А. Шулика (И.И. Иванов, А.С. Кузнецов, Р.В. Самургашев, Ю.А. Шулика): учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва. /Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 800 с.
2. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
3. Вольная борьба. Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – Красноярск: РИО ГОУ ВПО КГПУ им. В.П. Астафьева, 2005. – 132 с.
4. Коротков И.М. Подвижные игры детей [Текст] / И.М. Коротков. – М.: советская Россия, 1987. – 160 с.
5. Кожарский В.П. Сорокин Н.Н. техника классической борьбы. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 280 с.
6. Матушак П.Ф. Сто уроков вольной борьбы. – Алма-Ата, 1990.– 304 с.
7. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. –Красноярск: КПУ, 1995. – 213 с.
8. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А. И. Система подготовки борцов международного класса. – Красноярск, 1996. – 102 с.
9. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. – Красноярск: Платина, 2004. – 456 с.
10. Подливаев Б.А. Вольная борьба [Текст] : программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Б.А. Подливаев, Д.Г. Миндиашвили, Г.М. Грузных, А.П. Купцов. – М.: Советский спорт, 2003. – 216 с.
11. Подливаев Б.А., Григорьев В.А. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет). – М.: Советский спорт, 2012. – 528 с.
12. Семенов А.Г. Греко-римская борьба: учеб. / А.Г. Семенов, М.В. Прохорова. – М.: Олимпия-Пресс, 2005. – 256 с.

13. Спортивная борьба. Учебник для ИФК / Под ред. А.П. Купцова. – М.: ФИС, 1976. – 424 с.
14. Спортивная борьба: Учеб.пособие для техн. и инст. физ. культ, (пед. фак.) / Под ред. Г. С.Туманяна. – М.: ФИС, 1985. – 144 с.
15. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.І. Пропедевтика. – М.: Советский спорт, 1997. – 288 с.
16. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.ІІ. Кинезиология и психология. – М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.
17. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.ІІІ. методика подготовки. – М.: Советский спорт, 1998. – 400 с.
18. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.ІV. Планирование и контроль. – М.: Советский спорт, 2000. – 384 с.
19. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Махачкала, ИД «Эпоха», 2001 –368 с.

Дополнительная литература

1. Абдулхаков М.Р. Бороться, чтобы побеждать! [Текст] : кн. для учащихся / М.Р. Абдулхаков, А.А. Трапезников. – М. : Просвещение, 1990. – 144 с.
2. Аганянц Е.К. Возрастная динамика двигательных и вегетативных функций в связи с мышечной деятельностью. Учебное пособие. – Краснодар, 1997. – 104 с.
3. Адаптация человека к спортивной деятельности / А.П. Исаев, С.А. Личагина, Р.У. Гаттаров и др. – Ростов н/Д: Изд-во РГПУ, 2004. – 236 с.
4. Акопян А.О. Скоростно-силовая подготовка в видах спортивных единоборств / О.А. Акопян, В.А. Панков, С.А. Астахов. – М.: Советский спорт, 2003. – 48 с.
5. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы. – М.: ФиС, 1986. – 304 с.
6. Бакулин В.С. Физиологические аспекты оптимизации постнагрузочного восстановления и повышения эргометрической резистентности человека при напряженной двигательной деятельности: дис. ... д-ра мед.наук / В.С. Бакулин. – Волгоград, 2012. -301 с.
7. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии [Текст] / Н.А.Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 287 с.

8. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 224 с.
9. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
10. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.
11. Воловик А.Е. Исследование методики развития скоростных качеств в классической борьбе. Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1971. – 27 с.
12. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1985. – 256 с.
13. Доронин А.М. Совершенствование биомеханической структуры двигательных действий спортсменов на основе регуляции режимов мышечного сокращения. – Майкоп, 1999. – 168 с.
14. Иванов И.И. повышение надежности соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля :дис. ... канд. пед. наук / И.И. Иванов. – Краснодар, 2002. – 173 с.
15. Игуменов В.М., Подливаев Б. А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. – М., 1986. – 36 с.
16. Иваницкий А. В. Решающий поединок. – М.: ФиС, 1981. – 175 с.
17. Карелин А.А. Модель высококвалифицированного борца: монография / А.А. карелин, Б.В. Иванюженков, В.В. Нелюбин. – Новосибирск: Советская Сибирь, 2005. – 272 с.
18. Кузнецов А.С. Оптимизация базовой технической подготовки борцов греко-римского стиля: моногр. / А.С. Кузнецов. – Набережные Челны: КамГИФК, 2004. – 192 с.
19. Кузнецов А.С. Организация многолетней технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе. – Набережные Челны: Издательство Камского политехнического института, 2002. – 325 с.
20. Кузнецов А.С. Психологическая подготовка борцов греко-римского стиля с учетом типов темперамента на предсоревновательном этапе подготовки: монография / А.С. Кузнецов, Д.Р. Закиров. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2014. – 164 с.
21. Кузнецов А.С. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования: монография / А.С. Кузнецов, Ю.Ю. Крикуха. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2012. – 128 с.
22. Крепчук И. Н., Рудницкий В. И. Специализированные подвижные игры-единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998. – 120 с.
23. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность,

- адаптация, здоровье / Л.М. Куликов. – М.: ФОН, 1995. – 395 с.
- 24.
 25. Малиновский С.В. Программированное обучение в спорте. М.: ФиС, 1976. – 112 с.
 26. Малиновский С.В. Моделирование тактического мышления. М.: ФиС, 1981. – 189 с.
 27. Маmiaшвили М.Г. Индивидуализация предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.Г. Маmiaшвили. – М., 1998. – 22 с.
 28. Медведь А. В., Кочурко Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. – Минск: Польша, 1985. – 144 с.
 29. Международные правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе. – М.: ФСБР, 1997. – 55 с.
 30. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Метод. рекомендации – М., 2000. – 32 с.
 31. Невретдинов Ш. Т., Подливаев Б. А., Шахмурадов Ю. А. Основные направления технико-тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. – М.: ФОН, 1997. – 59 с.
 32. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
 33. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863, [1] с.
 34. Охотин В.Г. Индивидуализация подготовки квалифицированных борцов на основе диагностики соревновательной деятельности. Автореф. дисс. канд. пед. наук. – М.: 1997. – 22 с.
 35. Пархоменко А. А., Подливаев Б. А., Шиян В. В. Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод, письмо. – М.: ВДФСО Профсоюзов, 1987. – 7 с.
 36. Петров Р. Совершенствование технико-тактического мастерства борцов. – София: Медицина и физкультура, 1978. – 272 с.
 37. Пилоян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: ФИС, 1984. – 104 с.
 38. Пилоян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учеб. пособие. – Малаховка, 1999. – 99 с.
 39. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

40. Подливаев Б. А., Сусоколов Н. И. Пути совершенствования тренировочного процесса по спортивной борьбе: Метод. пособие. – М.: ФОН, 1997. – 39 с.
41. Полиевский С. А., Подливаев Б. А., Григорьева О.В. Регулирование массы тела в единоборствах и биологически активные добавки (БАД): Метод. пособие. – М.: Принт-Центр, 2002. – 56 с.
42. Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А. Основы подготовки спортсменов высокой квалификации по вольной женской борьбе. Москва. 2013. – 74 с.
43. Преображенский С. А. Борьба – занятие мужское. – М.: ФиС, 1978. – 176 с.
44. Преображенский С. А. Вольная борьба. – М.: ФиС, 1979. – 127 с.
45. Савенков Г. И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб. пособие для преп. ИФК. – М., 2001. – 114 с.
46. Смертин Ю.А. Обучение технико-тактическим действиям юных борцов посредством заданий по решению эпизодов поединка: Автореф. дисс... канд. пед. наук. – Омск, 1991. – 18 с.
47. Спортивная борьба: Учебное пособие для тренеров / Под общ. ред. А. Н. Ленца. – М.: ФиС, 1964. – 495 с.
48. Станков А. К., Климин В. П., Письменский И. А. Индивидуализация подготовки борцов. – М.: ФИС, 1984. – 241 с.
49. Тотоонти И. Х. Всё о вольной борьбе (1904-1996). – Владикавказ: Проект-Пресс, 1997. – 256 с.
50. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М.: ФИС, 1984. – 144 с.
51. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта [Текст] / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.
52. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе / Под ред. Р. А. Пилояна. – Малаховка, 1993. – 82 с.
53. Шахлай А.М. Интенсификация учебно-тренировочного процесса на этапах предсоревновательной подготовки борцов высокой квалификации: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1986. – 19 с.
54. Шепилов А. А., Климин В.П. Выносливость борцов. – М.: ФИС 1979. – 142 с.
55. Шиян В. В. Совершенствование специальной выносливости борцов. – М.: ФОН, 1997. – 166 с.
56. Шулика Ю.А. Техничко-тактическая модель борца и методология его

многолетней подготовки. Учебное пособие для студентов ИФК. – Краснодар: Краснодарс.книж.изд., 1988. – 142 с.

57. Шулика Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе // Дисс. на соиск. уч. степ. доктора пед. наук. – Краснодар, 1993. – 452 с.

58. Шустин Б.Н. Моделирование в спорте высших достижений. – М.: РГАФК, 1995. – 103 с.

59. Щербаков Е.П. Функциональная структура воли. Омск. 1990. – 250 с.

60. Юшков О. П., Сердюк В.П. Начальное обучение в вольной борьбе. // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1982. – С. 19-23

Список интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru).
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (www.kubansport.ru).
3. Российское антидопинговое агентство (www.rusada.ru).
4. Всемирное антидопинговое агентство (www.wada-ama.org).
5. Олимпийский комитет России (www.roc.ru).
6. Международный олимпийский комитет (www.olympic.org).