МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

НЕФТЕКУМСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

На заседании педагогического совета Директор

МБУ ДО СШ НГО СК МБУ ДО СШ НГО СК

Протокол № 1 от «28» августа 2023 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А. Арутюнова

Приказ № 13 от «31» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА**

**«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»**

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 1000.

Срок реализации программы:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;

-на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4-5 лет;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

*Разработчики программы:*

*Арутюнова О.А. – директор МБУ ДО СШ НГО СК;*

*Джалиев Ш.Г. - тренер-преподаватель;*

*Шамуратов С.Г. - тренер-преподаватель*

*Магомедов Р.М.- тренер-преподаватель*

*Асфендяров Т.З.- тренер-преподавтель*

г. Нефтекумск

2023 г.

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

**I.Общие положения**

1.Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Спортивная борьба» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 года № 1091, а также:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации;

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте и в российской Федерации»;

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

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);

-Приказ министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. 3 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам. Занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (с изменениями и дополнениями);

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 20.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Целью реализации Примерной 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. Планируемые результаты освоения Примерной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

**II. Характеристика дополнительной образовательной**

**программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба»**

Спортивная борьба – один из самых древних и любимых народом видов

спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Еще в первобытнообщинном строе человеку приходилось вступать в единоборства. Занятия по виду спорта «спортивная борьба» предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятия по борьбе оказывают на воспитание личности борцов детско-юношеского возраста.

Спортивная борьба является международным видом единоборств, включѐнным 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.

Как вид спорта, спортивная борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложнокоординационной техники выполнения приемов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела  и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

1.Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная борьба»

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование спортивной дисциплины | номер-код спортивной дисциплины | | | | | | |
| Вольная борьба – весовая категория 30 кг | 026 | 001 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| Вольная борьба – весовая категория 32 кг | 026 | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| Вольная борьба – весовая категория 34 кг | 026 | 003 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| Вольная борьба – весовая категория 35 кг | 026 | 004 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Вольная борьба – весовая категория 37 кг | 026 | 005 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| Вольная борьба – весовая категория 38 кг | 026 | 006 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| Вольная борьба – весовая категория 40 кг | 026 | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| Вольная борьба – весовая категория 42кг | 026 | 008 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Вольная борьба – весовая категория 43 кг | 026 | 009 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| Вольная борьба – весовая категория 44 кг | 026 | 010 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| Вольная борьба – весовая категория 46 кг | 026 | 011 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| Вольная борьба – весовая категория 48 кг | 026 | 012 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| Вольная борьба – весовая категория 49 кг | 026 | 013 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| Вольная борьба – весовая категория 50 кг | 026 | 014 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| Вольная борьба – весовая категория 51 кг | 026 | 015 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| Вольная борьба – весовая категория 52 кг | 026 | 016 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| Вольная борьба – весовая категория 53 кг | 026 | 017 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Вольная борьба – весовая категория 54 кг | 026 | 018 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Вольная борьба – весовая категория 55 кг | 026 | 019 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Вольная борьба – весовая категория 56 кг | 026 | 020 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| Вольная борьба – весовая категория 57 кг | 026 | 021 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| Вольная борьба – весовая категория 58 кг | 026 | 022 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Вольная борьба – весовая категория 59 кг | 026 | 023 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| Вольная борьба – весовая категория 60 кг | 026 | 024 | 1 | 8 | 1 | 1 | Г |
| Вольная борьба – весовая категория 62 кг | 026 | 025 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| Вольная борьба – весовая категория 63 кг | 026 | 026 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| Вольная борьба – весовая категория 65 кг | 026 | 027 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| Вольная борьба – весовая категория 66 кг | 026 | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| Вольная борьба – весовая категория 67 кг | 026 | 029 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| Вольная борьба – весовая категория 69 кг | 026 | 030 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Вольная борьба – весовая категория 70 кг | 026 | 031 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| Вольная борьба – весовая категория 72 кг | 026 | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| Вольная борьба – весовая категория 73 кг | 026 | 033 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Вольная борьба – весовая категория 74 кг | 026 | 034 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| Вольная борьба – весовая категория 76 кг | 026 | 035 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| Вольная борьба – весовая категория 84 кг | 026 | 036 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| Вольная борьба – весовая категория 85 кг | 026 | 037 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Вольная борьба – весовая категория 96 кг | 026 | 038 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| Вольная борьба – весовая категория 100 кг | 026 | 039 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Вольная борьба – весовая категория 120 кг | 026 | 040 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| Вольная борьба – абсолютная категория | 026 | 041 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| Вольная борьба – командные соревнования | 026 | 042 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| Греко-римская борьба – командные соревнования | 026 | 068 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Грэпплинг – весовая категория 27 кг | 026 | 220 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| Грэпплинг – весовая категория 30 кг | 026 | 221 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| Грэпплинг – весовая категория 32 кг | 026 | 222 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Грэпплинг – весовая категория 34 кг | 026 | 223 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| Грэпплинг – весовая категория 35 кг | 026 | 224 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Грэпплинг – весовая категория 38 кг | 026 | 069 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| Грэпплинг – весовая категория 40 кг | 026 | 070 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| Грэпплинг – весовая категория 42 кг | 026 | 071 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Грэпплинг – весовая категория 43 кг | 026 | 072 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| Грэпплинг – весовая категория 46 кг | 026 | 073 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| Грэпплинг – весовая категория 47 кг | 026 | 225 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Грэпплинг – весовая категория 48 кг | 026 | 226 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| Грэпплинг – весовая категория 49 кг | 026 | 074 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| Грэпплинг – весовая категория 50 кг | 026 | 075 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Грэпплинг – весовая категория 52 кг | 026 | 076 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| Грэпплинг – весовая категория 53 кг | 026 | 077 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| Грэпплинг – весовая категория 54 кг | 026 | 078 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Грэпплинг – весовая категория 55 кг | 026 | 227 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| Грэпплинг – весовая категория 56 кг | 026 | 228 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| Грэпплинг – весовая категория 57 кг | 026 | 229 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| Грэпплинг – весовая категория 57+ кг | 026 | 230 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| Грэпплинг – весовая категория 58 кг | 026 | 079 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| Грэпплинг – весовая категория 59 кг | 026 | 231 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Грэпплинг – весовая категория 60 кг | 026 | 080 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| Грэпплинг – весовая категория 62 кг | 026 | 081 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| Грэпплинг – весовая категория 63 кг | 026 | 082 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Грэпплинг – весовая категория 64 кг | 026 | 083 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| Грэпплинг – весовая категория 65 кг | 026 | 084 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| Грэпплинг – весовая категория 65+ кг | 026 | 085 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| Грэпплинг – весовая категория 66 кг | 026 | 086 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| Грэпплинг – весовая категория 69 кг | 026 | 087 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Грэпплинг – весовая категория 71 кг | 026 | 088 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Грэпплинг – весовая категория 71 + кг | 026 | 089 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| Грэпплинг – весовая категория 73 кг | 026 | 232 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Грэпплинг – весовая категория 73+кг | 026 | 233 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Грэпплинг – весовая категория 76 кг | 026 | 090 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Грэпплинг – весовая категория 77 кг | 026 | 091 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| Грэпплинг – весовая категория 84 кг | 026 | 092 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| Грэпплинг – весовая категория 85 кг | 026 | 093 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Грэпплинг – весовая категория 85+кг | 026 | 094 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Грэпплинг – весовая категория 92 кг | 026 | 095 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| Грэпплинг – весовая категория 92+ кг | 026 | 096 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Грэпплинг – весовая категория 100 кг | 06 | 097 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| Грэпплинг – весовая категория 100+ кг | 026 | 098 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| Грэпплинг – абсолютная категория | 026 | 234 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| Грэпплинг – команждные соревнования | 026 | 235 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |

3.**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет. На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «спортивная борьба» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
| Этап начальной подготовки | 4 | 8(7) | от 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-4 | 12(10) | от 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 14 | От 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Не ограничивается | 16 | От 2 |

При комплектовании учебно-тренировочных групп с СШ учитывается:

1. - возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнение спортивных разрядных нормативов);

- объем недельной тренировочной нагрузки;

- выполнение нормативов по ОФП и СФП;

-спортивных результатов;

-возраста обучающегося; (пп. 4.1 Приказа № 634)

-наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям вида спорта «Футбол»; (п.3.6 и п.42 Приказа № 1144н).

2. Возможен перевод обучающегося из других учреждений (пп.4.2 Приказа № 634).

3. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся (пп.4.3 Приказа № 634).

**4. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса**

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба**»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап  начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех  лет | Свыше  трех  лет |
| Количество часов  в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-12 | 12-20 | 20-28 | 24-32 |
| Общее количество  часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-624 | 624-1040 | 1040-1456 | 1248-1664 |

В зависимости от периода подготовки (подготовительный, переходный, соревновательный) начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (п.46 Приказа № 999).

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;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

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

- на начальном этапе подготовки – двух часов;

- на учебно-тренировочном этапе (спортивной реализации) – трех часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практики (пп. 15.2 главы 4 ФССП).

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00(п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в СШ:

1. Объединяются (при необходимости) на временной основе 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 (пп. 3.7. Приказа № 634).
2. Проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

– не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (пп.3.8. Приказа № 634).

**Перечень учебно-тренировочных мероприятий**

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) | | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
|  | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 1. Специальные тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

**Планируемый объем соревновательной деятельности**

**по виду спорта «Спортивная борьба»**

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки СШ

указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные СШ.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «спортивная борьба»

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

# - Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Организация учебно-тренировочного процесса по индивидуальным планам подготовки обучающихся является основной формой, включая индивидуализацию построения и содержания учебно-тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, медико - восстановительные мероприятия, врачебно-педагогический контроль, инструкторскую и судейскую практику, тестирование и контроль. Индивидуализация построения учебно - тренировочного процесса обусловлена подготовкой спортсменов одной группы (ССМ или ВСМ) к соревнованиям разных возрастных категорий, которые проводятся, как правило, в разное время.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки не исключает иных форм обучения.

На этапах ССМ и ВСМ основное внимание уделяется осваиванию знаний и умений: составление рабочих планов и выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки; составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки; проведение учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке в учебно-тренировочных группах; составление положения о соревнованиях; практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях; организация и судейство районных и городских соревнований.

# Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Спортивная борьба» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно- тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем учебно-тренировочной нагрузки на этапах представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данных этапах.

Учебный план заполняется в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки.

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Спортивной школы.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающегося организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Учебный год начинается 01.09. и заканчивается 31.08. (пп. 3.1. Приказа № 634).

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут) (пп.3.2 Приказа № 634).

Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

-ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий;

-ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях;

-ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения УТЗ, включающее инструкторскую и судейскую практику, и др (пп.3.3 Приказа № 634).

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

Годовой учебно-тренировочный план

по виду спорта «спортивная борьба»

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап этап спортивной специализации) | | Этап  совершенствования спортивного  мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| 4,5-6 | 6-8 | 10-12 | 12-20 | 20-28 | 24-32 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (чел) | | | | | |
| Заполняется СШ самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки | | | | | |
|  | Общая физическая подготовка (%) | 58-63 | 56-62 | 45-54 | 36-42 | 26-32 | 18-26 |
|  | Специальная физическая подготовка (%) | 16-20 | 16-20 | 16-23 | 18-25 | 20-25 | 23-28 |
|  | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | - | 2-4 | 3-5 | 6-8 | 6-9 |

17

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Техническая подготовка (%) | 5-6 | 6-8 | 10-14 | 15-19 | 12-15 | 12-14 |
|  | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 10-14 | 13-19 | 17-26 | 17-26 | 25-30 | 28-35 |
|  | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 2-3 | 2-3 | 3-4 | 2-3 |
|  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 4-6 | 4-6 | 6-8 | 6-8 | 6-8 |
| Вариативная часть, формируемая СШ: | | | | | | | |
| 11. | Самоподготовка | Устанавливается в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса | | | | | |
| Общее количество часов в год | | 234-312 | 312-416 | 520-624 | 624-1040 | 1040-1456 | 1248-1664 |

**7. Календарный план воспитательной работы**

Календарный план воспитательной работы составляется СШ на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы (п.25 ст. 2 ФЗ № 329-ФЗ):

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- привитие навыков здорового образа жизни;

- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения | Ответственный |
| 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 «футбол» и терминологии, принятой в виде спорта «футбол»;  - 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 | тренеры-преподаватели |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**  - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  - формирование навыков наставничества;  - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;  - формирование склонности к педагогической работе. | в течение года | тренеры-преподаватели |
| 2. | **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 | директор,  зам. директора,  тренеры-преподаватели |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные**  **процессы** **обучающихся-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного 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 | зам. директора,  тренеры-преподаватели |
| 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 «бокс» 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 | в течение года | директор,  зам. директора,  тренеры-преподаватели |
| 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. | в течение года | директор,  зам. директора,  тренеры-преподаватели |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся**  - 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 | директор,  зам. директора,  тренеры-преподаватели |

**8. Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (ч.1.26 ст. 2 ФЗ № 329-ФЗ).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых обучающимися, участие в работе коллегиальных органов управления Спортивной школы.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий | Ответственный |
| этап начальной подготовки | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза  в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео | ответственный по антидопинговому обеспечению |
| 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе | ответственный по антидопинговому обеспечению |
| 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | | 1 раз  в полгода | 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). | ответственный по антидопинговому обеспечению,  тренеры-преподаватели |
| 4. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | по назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. | директор,  ответственный по антидопинговому обеспечению |
| 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. | ответственный по антидопинговому обеспечению |
| 6. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза  в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов | ответственный по антидопинговому обеспечению, тренеры-преподаватели |
| 7. Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»,  «Роль тренера и родителей в процессе формирования  антидопинговой  культуры» | 1-2 раза  в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации | ответственный по антидопинговому обеспечению «ЦСП КЧР», ответственный по антидопинговому обеспечению, |
| учебно-тренировочный  этап (этап спортивной специали-зации) | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза  в год | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. | ответственный по антидопинговому обеспечению |
| 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования | ответственный по антидопинговому обеспечению, тренеры-преподаватели |
| 3. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | по назначению | Проведение викторины на спортивных мероприятиях | ответственный по антидопинговому обеспечению, тренеры-преподаватели |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 4. Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений  антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза  в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации | ответственный по антидопинговому обеспечению «ЦСП КЧР», ответственный по антидопинговому обеспечению, |
| 5. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов | ответственный по антидопинговому обеспечению, тренеры-преподаватели |
| этапы совершен-ствования спортивного мастерства и  высшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования | ответственный по антидопинговому обеспечению, тренеры-преподаватели |
| 2. Семинар | «Виды нарушений  антидопинговых правил»  «Процедура допинг - контроля»  «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации | ответственный по антидопинговому обеспечению |

1. **План инструкторской и судейской практики**

Спортивная борьба как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса обучающихся, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе спортивной борьбы.

Реализация плана инструкторской и судейской практики даёт возможность обучающимся попробовать себя в роли помощника тренера и судьи по спортивной борьбе. Работа проводится в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Одна из задач – подготовка обучающихся к роли помощника тренера: организация и руководство группой, показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль за их выполнением, обучение приёмам борьбы, участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи, секретаря.

Обучающиеся тренировочного этапа должны владеть терминологией борьбы, овладеть основными методами построения тренировочного занятия (разминка, основная часть, заключительная часть).

Во время тренировочного занятия тренеру необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за действиями других обучающихся, находить ошибки, уметь их исправлять, обращать внимание на изучение правил соревнований, привлекать обучающихся к выполнению отдельных судейских обязанностей.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения спортивной борьбе. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией спортивной борьбы, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

План инструкторской и судейской практики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Задачи | Виды  практических заданий | Этапы подготовки |
| 1. | - Освоение методики проведения тренировочных занятий с начинающими обучающимися  - Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.   5. Подбор упражнений для совершенствования техники.  6. Ведение дневника самоконтроля  тренировочных занятий. | УТ(СС)  1-2 год |
| 2. | Освоение методики секундирования | Секундирование в «открытых рингах», соревнованиях муниципального уровня | УТ(СС)  3-5 год |
| 3. | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно - спортивной организации или образовательном учреждении | Организация и проведение  спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера. | ССМ |
| 4. | Выполнение  необходимых  требований для  присвоения звания  судьи по спорту | Судейство соревнований в  физкультурно-спортивных  организациях | ССМ,  ВСМ |

## 10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и

## применения восстановительных средств

## Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий (п.22 Приказа № 999).

## Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «футбол». Спортивная школа ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений. Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «сверхвосстановления», или суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

***Педагогические средства восстановления включают:***

 рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

 построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

 варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

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

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

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

***Медико-гигиенические средства восстановления включают:*** сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, контрастный душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям; проведение курсов витаминизации и использование биологически активных пищевых добавок.

***Психологические средства восстановления включают:*** психо- регулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми, купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, гидромассаж) следует чередовать по принципу: один день одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

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

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

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

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

Физические средства восстановления, технологические режимы которых соответствуют рекомендованной направленности, необходимо использовать в конце тренировочного и соревновательного дня или в день отдыха. Несмотря на то, что эти процедуры могут привести к временному понижению функциональной активности организма, в дальнейшем они создают оптимальные предпосылки для восстановления после больших физических нагрузок, а также накопления энергетического потенциала и выхода организма на качественно новый уровень работоспособности на следующий день. Для усиления эффекта можно использовать одно или несколько физических средств восстановления.

## СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно- тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в СШ спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»;

контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа.

## Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку по годам и этапам спортивной подготовки

## Нормативы

## общей физической подготовки и специальной

## физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "спортивная борьба"

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| мальчики | девочки |
| Нормативы с общей физической нагрузкой | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | Не более | |
| 6,9 | 7,1 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | Не менее | |
| 7 | 4 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее | |
| +1 | +3 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | |
| 110 | 105 |
| 1.5. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (3 попытки) | Количество попаданий | Не менее | |
| 2 | 1 |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения | с | Не менее | |
| 10 | 8 |
| 2.2. | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | Количество раз | Не менее | |
| 2 | |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | | Норматив | |
| Мальчики/юноши | Девочки/девушки |
| Нормативы с общей физической нагрузкой | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | | Не более | |
| 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | Мин, с | | Не более | |
| 8,05 | 8,29 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | | Не менее | |
| 20 | 15 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | | Не менее | |
| +5 | +6 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 | с | | Не более | |
| 8,7 | 9,1 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | Не менее | |
| 160 | 145 |
| 1.7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | Количество раз | | Не менее | |
| 7 | - |
| 1.8. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | Количество раз | | Не менее | |
| - | 11 |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «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 | |
| Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет) | | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 3.2. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет) | | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

Нормативы

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| Нормативы с общей физической нагрузкой | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | Не более | |
| 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | Мин, с | Не более | |
| 8,10 | 10,0 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | Не менее | |
| 36 | 15 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее | |
| +11 | +15 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 | с | Не более | |
| 7,2 | 8,0 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | |
| 215 | 180 |
| 1.7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | Количество раз | Не менее | |
| 15 | - |
| 1.8. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | Количество раз | Не менее | |
| - | 20 |
| 1.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | Количествораз | Не менее | |
| 49 | 43 |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» | Количество раз | Не менее | |
| 15 | 8 |
| 2.2. | Прыжок в высоту с места | см | Не менее | |
| 47 | |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях | Количество раз | Не менее | |
| 20 | |
| 2.4. | Тройной прыжок с места | м | Не менее | |
| 6,0 | |
| 2.5. | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы | м | Не менее | |
| 7,0 | |
| 2.6. | Бросок набивного мяча (3 кг) назад | м | Не менее | |
| 6,3 | |
| Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

Нормативы  
общей физической и специальной физической  
подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные  
звания) для зачисления и перевода обучающихся на этап  
высшего спортивного мастерства по виду спорта "спортивная борьба"

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| Юноши/мужчины | Девушки,женщины |
| Нормативы с общей физической нагрузкой | | | | |
| 1.1. | Бег на 2000 м | Мин, с | Не более | |
| - | 9,50 |
| 1.2. | Бег на 3000 м | Мин, с | Не более | |
| 12,40 | - |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | Не менее | |
| 42 | 16 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее | |
| +13 | +16 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 | с | Не более | |
| 6,9 | 7,9 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | |
| 230 | 185 |
| 1.7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | Количество раз | Не менее | |
| 15 | - |
| 1.8. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | Количество раз | Не менее | |
| - | 20 |
| 1.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | Количествораз | Не менее | |
| 50 | 44 |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» | Количество раз | Не менее | |
| 15 | 8 |
| 2.2. | Прыжок в высоту с места | см | Не менее | |
| 52 | |
| 2.3. | Тройной прыжок с места | м | Не менее | |
| 6,2 | |
| 2.4. | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы | м | Не менее | |
| 8,0 | |
| 2.5. | Бросок набивного мяча (3 кг) назад | м | Не менее | |
| 9,0 | |
| Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивное звание «Мастер спорта России» | | | |

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА

*Рабочая программа* – это методический документ, разработанный тренером-преподавателем, в котором определены наиболее оптимальные и эффективные для конкретной группы обучающихся (учитывая возраст, этап спортивной подготовки) средства, методы и формы организации образовательного, воспитательного процессов в спортивной подготовке с целью получения запланированных результатов.

1. **Технология разработки рабочей программы**

Рабочая программа составляется ежегодно тренером-преподавателем по виду спорта «спортивная борьба» для определенного этапа и года подготовки. Проектирование содержания осуществляется индивидуально каждым тренером - преподавателем в соответствии с уровнем его профессионального мастерства и опытом работы.

Допускается разработка рабочей программы коллективом тренеров- преподавателей Спортивной школы (данное решение должно быть утверждено приказом директора Спортивной школы).

Рабочая программа составляется ежегодно и рассчитана на период годичной подготовки.

Рабочая программа должна содержать ссылку на нормативные документы и методические материалы, в соответствии с которыми (или на основе которых) составлена данная рабочая программа.

*Структура рабочей программы*:

Титульный лист

Содержание:

* + - 1. Пояснительная записка.
      2. Годовой учебный план.
      3. Содержание теоретической и практической подготовки.
      4. План воспитательной работы.
      5. Требования к уровню подготовленности обучающихся.
      6. Формы контроля (контрольно-переводные нормативы, аттестационные требования и др.).
      7. Календарное планирование (этапы годичного цикла).
      8. Перечень оборудования, инвентаря, экипировки.
      9. Дополнительные обобщающие материалы (литература, интернет - ресурсы, ссылка на сайт федерации, на обучающие программы и другое).

*Порядок оформления рабочей программы*

Титульный лист должен содержать:

- наименование учреждения;

- отметку учреждения программы (с указанием даты и номера приказа руководителя образовательного учреждения);

- название вида спорта, для которого разработана программа;

- указание этапа и года подготовки;

- фамилию, имя, отчество тренера-преподавателя;

- период на который рассчитана рабочая программа;

- год составления программы.

1. *Пояснительная записка*. В тексте пояснительной записки указывается:

- на основе какой конкретной программы (примерной, методических материалов по разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол») разработана программа;

- основные цели и задачи этапа и года обучения; особенности методики преподавания бокса;

- количество часов, на которое рассчитана программа;

- методы и формы обучения.

1. *Годовой учебный* план включает в себя основное содержание всех разделов этапа и года обучения, на который рассчитана рабочая программа с указанием времени на их освоение.
2. *Содержание теоретической и практической подготовки* включает перечень тем и средств подготовки: физические, технические, тактические упражнения (Таблица 21).
3. *План воспитательной работы*: средства психологической подготовки, спортивно-оздоровительные мероприятия и беседы воспитательного характера.
4. *Требования к уровню подготовленности обучающихся*: что должен освоить обучающийся на конкретном этапе и году обучения.
5. *Контрольно-переводные нормативы*: контрольные нормативы для данного этапа и года обучения. Аттестационные требования. Вопросы по теоретической подготовке.
6. *Календарное планирование*: общая характеристика тренировочных занятий; тренировочные средства и общая продолжительность; интенсивность; упражнения; методические указания.
7. *Перечень оборудования, инвентаря, экипировки,* необходимый для организации занятий на этапе спортивной подготовки.
8. *Дополнительные обобщающие материалы*: литература, интернет - ресурсы, сайт федерации бокса России, обучающие программы со ссылками на сайты, используемые тренером-преподавателем в учебном процессе).

*Порядок утверждения рабочей программы*

Рабочая программа тренера-преподавателя обсуждается и принимается на заседании педагогического совета Спортивной школы. Рабочие программы утверждаются и разрешаются к применению приказом директора. Первый экземпляр рабочей программы и электронная копия передаются тренером - преподавателем заместителю директора по спортивной подготовке. Второй экземпляр рабочей программы используется тренером-преподавателем.

Учебно-тематический план

Таблица 21

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **≈ 120/180** |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ≈13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-трениро-вочный  этап (этап спортивной специализа-ции) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈ 600/960** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | ≈70/107 | октябрь | **Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).** |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈60/106 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершен-ствования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **≈ 1200** |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность | ≈200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | ≈200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап  высшего спортивного мастерства | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **≈ 600** |  |  |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| Социальные функции спорта | ≈120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки**

**по отдельным спортивным дисциплинам**

К особенностям особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта спортивная борьба, содержащим в своем наименовании словосочетания «вольная борьба», и «греко- римская борьба», определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

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

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера- преподавателя) по виду спорта спортивная борьба, привлекается дополнительно второй тренер (тренер-преподаватель) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта спортивная борьба определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта спортивная борьба осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки ;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- 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 оборудования  и спортивного инвентаря | 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 2 х 3 м | штук | 1 | | 8. | Игла для накачивания спортивных мячей | штук | 3 | | 9. | Кушетка массажная | штук | 1 | | 10. | Лонжа ручная | штук | 2 | | 11. | Манекены тренировочные для борьбы | комплект | 1 | | 12. | Маты гимнастические | штук | 18 | | 13. | Медицинболы (от 3 до 12 кг) | комплект | 2 | | 14. | Мяч баскетбольный | штук | 2 | | 15. | Мяч футбольный | штук | 2 | | 16. | Насос универсальный  (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 | | 17. | Скакалка гимнастическая | штук | 15 | | 18. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 | | 19. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 | | 20. | Стенка гимнастическая | штук | 8 | | 21. | Табло информационное световое электронное | комплект | 1 | | 22. | Урна-плевательница | штук | 1 | | 23. | Штанга тяжелоатлетическая тренировочная | комплект | 1 | | 24. | Эспандер плечевой резиновый | штук | 15 |   Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |
| Таблица № 2   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | № 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) | |  | Борцовки (обувь) | пара | на обучающегося | - | - | - | - | 2 | - | 2 | - | |  | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | - | 1 | - | |  | Костюм разминочный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | - | 1 | - | |  | Кроссовки для зала | пара | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | - | 1 | - | |  | Кроссовки легкоатлетические | пара | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | - | 1 | - | |  | Наколенники (фиксаторы коленных суставов) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |  | Налокотники (фиксаторы локтевых суставов) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |  | Трико борцовское | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | | Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион» | | | | | | | | | | | | |  | Рашгард синий и красный | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | |  | Шорты | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | |  | Перчатки «ПАНКРАТИОН» (7 унций) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | |  | Перчатки «ПАНКРАТИОН» (4 унции) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | |  | Протектор-бандаж для паха | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |  | Протектор-бандаж на грудь (женский) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |  | Защитные накладки на голеностоп | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | |  | Шлем боксерский | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | |  | Капа | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэпплинг» | | | | | | | | | | | | |  | Рашгард красный и синий | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | |  | Шорты | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | | Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэпплинг - ги» | | | | | | | | | | | | |  | Ги красный (КИМОНО) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |  | Ги синий (КИМОНО) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
|  |

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

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](https://rulaws.ru/acts/Prikaz-Mintruda-Rossii-ot-28.03.2019-N-191n/) (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](https://rulaws.ru/acts/Prikaz-Mintruda-Rossii-ot-21.04.2022-N-237n/) (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](https://rulaws.ru/acts/Prikaz-Minzdravsotsrazvitiya-RF-ot-15.08.2011-N-916n/) (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

## 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).

## 22. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение деятельности – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

1. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

2. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б.Кофмана. - М., 1998.

3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я.Набатниковой. - М., 1982.

4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

5. Подлипаев Б.А., Грузных Г.М. Греко-римская борьба: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004.

6. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.

7. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча,

Б.Н.Шустина. - М., 1995.

8. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

9. Ульянов В. Техника греко-римской борьбы и основы тактики. – Ростов-на-Дону, 2003.

10. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.

11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

12. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 года Министерство спорта Российской Федерации.

13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. – Утвержден Министерством спорта РФ – Приказ от 27.03.2013. № 145).

14. ФЗ №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007.

15. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба № 28760 от 10.06.2013.

16. Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607.

17. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отд-ний) физ. Воспитания пед. Учеб. Заведений. – М.: Просвещение, 1993.

18. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А.П. Купцова. – М.: ФИС, 1978.

19. Подливаев Б.А., Миндиашвили Д.Г., Грузных, Купцов А.П. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР, УОР. Издательство «Советский спорт» 2003

20.Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х книгах. Изд. М. «Советский спорт», 2000.

21.Шахмурадов Ю.А.Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Изд. М.: Эпоха. 2011.

22. Министерство спорта Российской Федерации – minsport.gov.ru