

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа» Аксубаевского муниципального района  
Республики Татарстан

Рассмотрено и одобрено  
на заседании  
педагогического совета  
протокол №4 от 29.01.2026г.



Утверждаю  
Директор МБУ ДО «СШ»  
Аксубаевского МР РТ  
Р.К. Канафин  
Приказ №3 от 29.01.2026г.

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

пгт. Аксубаево,  
2026г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| I. Общие положения.....   | 2  |
| 2. Цель программы.....  | 3  |
| II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....                | 4  |
| 3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки.....   | 4  |
| 4. Объем Программы.....   | 4  |
| 5. Виды (формы) обучения.....   | 5  |
| 6. Годовой учебно-тренировочный план.....   | 7  |
| 7. Календарный план воспитательной работы.....  | 10 |
| 8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....              | 12 |
| 9. Планы инструкторской и судейской практики.....   | 14 |
| 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....   | 15 |
| III. Система контроля.....  | 17 |
| 11. Требования к результатам прохождения Программы.....   | 17 |
| 12. Оценка результатов освоения Программы.....  | 18 |
| 13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....     | 19 |
| IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)...                                       | 24 |
| 14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки..... | 24 |
| 15. Учебно-тематический план.....   | 35 |
| V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....           | 40 |
| VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....            | 41 |
| 17. Материально-технические условия реализации Программы.....   | 42 |
| 18. Кадровые условия реализации Программы.....  | 44 |
| 19. Информационно-методические условия реализации Программы.....                                      | 45 |

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности в МБУ ДО «СШ» Аксубаевского муниципального района Республики Татарстан (Далее – Учреждение) по спортивной подготовке борьба на поясах по дисциплинам

вольный стиль - весовая категория 36 кг,  
вольный стиль - весовая категория 40 кг,  
вольный стиль - весовая категория 44 кг,  
вольный стиль - весовая категория 45 кг,  
вольный стиль - весовая категория 48 кг,  
вольный стиль - весовая категория 50 кг,  
вольный стиль - весовая категория 52 кг,  
вольный стиль - весовая категория 55 кг,  
вольный стиль - весовая категория 56 кг,  
вольный стиль - весовая категория 57 кг,  
вольный стиль - весовая категория 58 кг,  
вольный стиль - весовая категория 60 кг,  
вольный стиль - весовая категория 62 кг,  
вольный стиль - весовая категория 63 кг,  
вольный стиль - весовая категория 65 кг,  
вольный стиль - весовая категория 66 кг,  
вольный стиль - весовая категория 66+ кг,  
вольный стиль - весовая категория 68 кг,  
вольный стиль-весовая категория 70 кг  
вольный стиль-весовая категория 70+ кг  
вольный стиль-весовая категория 71 кг  
вольный стиль-весовая категория 75 кг  
вольный стиль-весовая категория 76 кг  
вольный стиль-весовая категория 76+ кг  
вольный стиль-весовая категория 77 кг  
вольный стиль-весовая категория 80 кг  
вольный стиль-весовая категория 82 кг  
вольный стиль-весовая категория 85 кг  
вольный стиль-весовая категория 90 кг  
вольный стиль-весовая категория 90+ кг  
вольный стиль-весовая категория 95 кг  
вольный стиль-весовая категория 95+ кг  
вольный стиль-весовая категория 100 кг  
вольный стиль-весовая категория 100+ кг

с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах», утвержденным приказом Минспорта России 09.11.2022г. №948<sup>1</sup> (далее – ФССП), а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

2. Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этап высшего спортивного мастерства.

Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2025, регистрационный №71466).

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица №1

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 2  | 10   | 10                      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5  | 12   | 8                       |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается                                  | 16   | 4                       |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | не ограничивается                                  | 18   | 1                       |

### 4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №2

| 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        | 8-14  | 14-16          | 16-24   | 20-32                               |
| Общее количество          | 234-312                            | 312-416    | 416-728   | 728-832        | 832-1248                                      | 1040-1664                           |

|             |  |  |  |  |  |  |
|-------------|--|--|--|--|--|--|
| часов в год |  |  |  |  |  |  |
|-------------|--|--|--|--|--|--|

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

- **учебно-тренировочные занятия:** групповые, работа по индивидуальным планам, смешанные.

- **учебно-тренировочные мероприятия:**

Таблица №3

| № п/п  | Виды учебно-тренировочных мероприятий   | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |   |   |                                     |
|--|---|---|---|---|-------------------------------------|
|  |   | Этап начальной подготовки   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | 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                                  |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия                              |   |   |   |   |                                     |
| 2.1.   | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -   | 14  | 18  | 18                                  |
| 2.2.   | Восстановительные   | -   | -   | До 10 суток                                   |                                     |

|  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
|  | мероприятия  |   |  |   |
| 2.3.   | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |  | - |
| 2.4.   | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия          | -   | До 60 суток  |   |
| <b>3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам</b> |  |   |  |   |
| 3.1  | Медицинские осмотры и обследования                     | До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации   | До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования |   |

- спортивные соревнования:

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 «борьба на поясах»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы 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.

### Объем соревновательной деятельности

Таблица №4

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |            |   |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|------------|---|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |            | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех   | Свыше трех |   |
|                              |                                    |            |   |            | Этап высшего спортивного мастерства           |

|             |   |   | лет | лет |    |    |
|-------------|---|---|-----|-----|----|----|
| Контрольные | 1 | 1 | 3   | 4   | 5  | 5  |
| Отборочные  | - | - | -   | 1   | 1  | 2  |
| Основные    | - | - | 1   | 1   | 1  | 1  |
| Состязания  | - | - | 12  | 14  | 40 | 40 |

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной 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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один 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 практика.

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.

**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Борьба на поясах»**

**Таблица №5.**

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия   | Этапы и годы подготовки   |            |  |                |   |                                     |
|-------|--|---------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
|       |  | Этап начальной подготовки |            | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|       |  | До года                   | Свыше года | До трех лет  | Свыше трех лет |   |                                     |
| 1.    | Общая физическая подготовка(%)   | 43-59                     | 38-51      | 29-39  | 29-36          | 22-28   | 22-25                               |
| 2.    | Специальная физическая подготовка (%)  | 14-18                     | 15-20      | 18-23  | 21-27          | 20-26   | 20-27                               |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях(%)  | -                         | -          | 2-10   | 2-9            | 5-11  | 5-12                                |
| 4.    | Техническая подготовка (%)   | 18-26                     | 24-30      | 24-31  | 24-31          | 25-32   | 25-32                               |
| 5.    | Тактическая подготовка<br>Теоретическая подготовка<br>Психологическая подготовка (%)                   | 8-13                      | 9-14       | 14-20  | 14-21          | 16-23   | 15-23                               |
| 6.    | Инструкторская практика<br>Судейская практика (%)  | -                         | -          | 1-3  | 1-4            | 1-4   | 1-4                                 |
| 7.    | Медицинские, медико-биологические мероприятия<br>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%) | 1-3                       | 1-3        | 2-4  | 2-4            | 4-8   | 4-10                                |

## 7. Календарный план воспитательной работы

Таблица №6

| №<br>п/п | Направление работы  | Мероприятия   | Сроки<br>проведения |
|----------|---|---|---------------------|
| 1.       | <b>Профориентационная деятельность</b>  |   |                     |
| 1.1.     | Судейская практика  | <p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul> | В течение года      |
| 1.2.     | Инструкторская практика   | <p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>                          | В течение года      |
| 2.       | <b>Здоровьесбережение</b>   |   |                     |
| 2.1.     | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>  | В течение года      |
| 2.2.     | Режим питания и отдыха  | <p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха,</li> </ul>  | В течение года      |

|      |   |  |                |
|------|---|--|----------------|
|      |   | восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).  |                |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>  |  |                |
| 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 РФ, 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:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.  | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>  |  |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)   | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |

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

Таблица №7

| Этап спортивной подготовки  | Содержание мероприятия и его форма  | Сроки проведения                                   | Рекомендации по проведению мероприятий  |
|---|---|--|---|
| Этап начальной подготовки   | Информирование спортсменов о запрещенных веществах.<br>Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля, антидопинговыми правилами.<br>Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья. | В соответствии с графиком теоретической подготовки | Использование материалов с сайтов Российского антидопингового агентства «РУСАДА», Олимпийского комитета России. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                       | Онлайн обучение на сайте РУСАДА<br>Контроль знаний антидопинговых правил.<br>Формирование критического отношения к допингу.   | В соответствии с графиком теоретической подготовки | Использование материалов с сайтов Российского антидопингового агентства «РУСАДА», Олимпийского комитета России. |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА<br>Контроль знаний антидопинговых правил.<br>Формирование критического отношения к допингу.   | В соответствии с графиком теоретической подготовки | Использование материалов с сайта Российского антидопингового агентства «РУСАДА», Олимпийского комитета России.  |

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

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

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.
- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- Уметь вести протокол игры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство учебных игр в поле самостоятельно.
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- Уметь судить игры в качестве судьи в поле.

2. На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь составлять конспект и провести занятие в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у товарища по команде.
- Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.
- Уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- Уметь составить положение для проведения первенства школы по борьбе на поясах.
- Уметь вести протокол игры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- Уметь судить игры в качестве судьи в поле.
- Выпускник Спортивной школы должен получить звания «Судья по спорту».

Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице №8

| Этап спортивной подготовки  | Мероприятия                    | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий  |
|---|--------------------------------|------------------|---|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                       | <b>Инструкторская практика</b> |                  |   |
|   | Теоретические занятия          | В течение года   | Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия  |
|   | Практические занятия           | В течение года   | Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.  |
|   | <b>Судейская практика</b>      |                  |   |
|   | Теоретические занятия          | В течение года   | Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы.   |
|   | Практические занятия           | В течение года   | Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на УТЗ с последующим участием в судействе соревнований организации и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья» |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | <b>Инструкторская практика</b> |                  |   |
|   | Теоретические занятия          | В течение года   | Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия.  |
|   | Практические занятия           | В течение года   | Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя.  |
|   | <b>Судейская практика</b>      |                  |   |
|   | Теоретические занятия          | В течение года   | Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы.   |
|   | Практические занятия           | В течение года   | Обучающимся необходимо участвовать в судействе соревнований организаций и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории».     |

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце учебно-тренировочного занятия, между учебно-тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства восстановления наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства восстановления:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения  
восстановительных средств

Таблица №9

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

### III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:  
изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;  
повысить уровень физической подготовленности;  
овладеть основами техники вида спорта «борьба на поясах»;  
получить общие знания об антидопинговых правилах;  
соблюдать антидопинговые правила;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;  
изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «борьба на поясах» 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 «борьба на поясах»;  
изучить антидопинговые правила;  
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;  
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:  
повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;  
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;  
приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «борьба на поясах»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе межрегиональных спортивных соревнованиях;

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

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

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

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

Таблица №10

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив 1 года обучения |         | Норматив 2 года обучения |         |
|---|---|-------------------|--------------------------|---------|--------------------------|---------|
|   |   |                   | мальчики                 | девочки | мальчики                 | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                   |                          |         |                          |         |
| 1.1.  | Бег на 30 м   | с                 | не более                 |         | не более                 |         |
|   |   |                   | 6,3                      | 6,5     | 6,0                      | 6,2     |
| 1.2.  | Бег на 1000 м   | мин, с            | не более                 |         | не более                 |         |
|   |   |                   | 6.20                     | 6.40    | 6.10                     | 6.30    |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее                 |         | не менее                 |         |
|   |   |                   | 10                       | 5       | 13                       | 7       |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее                 |         | не менее                 |         |
|   |   |                   | +2                       | +3      | +4                       | +5      |
| 1.5.  | Челночный бег 3x10 м  | с                 | не более                 |         | не более                 |         |
|   |   |                   | 9,7                      | 10,1    | 9,3                      | 9,5     |
| 1.6.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее                 |         | не менее                 |         |
|   |   |                   | 128                      | 118     | 142                      | 132     |
|   |   |                   | 19                       | 13      | 23                       | 15      |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |                          |         |                          |         |
| 2.1   | Поднимание туловища из положения лежа на спине                              | количество раз    | не менее                 |         | не менее                 |         |
|   |   |                   | 8                        | 6       | 10                       | 8       |
| 2.2.  | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке                  | количество раз    | не менее                 |         | не менее                 |         |
|   |   |                   | 2                        | 1       | 2                        | 1       |
|   |   |                   |                          |         |                          |         |

**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 «борьба на поясах»**

Таблица №11

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив 1 года обучения |                     | Норматив 2 года обучения |                     | Норматив 3 года обучения |                     | Норматив 4-5 года обучения |                     |
|---|---|-------------------|--------------------------|---------------------|--------------------------|---------------------|--------------------------|---------------------|----------------------------|---------------------|
|   |   |                   | мальчики/<br>юноши       | девочки/<br>девушки | мальчики/<br>юноши       | девочки/<br>девушки | мальчики/<br>юноши       | девочки/<br>девушки | мальчики/<br>юноши         | девочки/<br>девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                   |                          |                     |                          |                     |                          |                     |                            |                     |
| 1.1.  | Бег на 60 м   | с                 | не более                 |                     | не более                 |                     | не более                 |                     | не более                   |                     |
|   |   |                   | 10,2                     | 10,7                | 10,1                     | 10,6                | 10,0                     | 10,5                | 9,9                        | 10,4                |
| 1.2.  | Бег на 1500 м   | мин, с            | не более                 |                     | не более                 |                     | не более                 |                     | не более                   |                     |
|   |   |                   | 7,55                     | 8,15                | 7,50                     | 8,10                | 7,45                     | 8,05                | 7,40                       | 8,00                |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее                 |                     | не менее                 |                     | не менее                 |                     | не менее                   |                     |
|   |   |                   | 18                       | 9                   | 20                       | 11                  | 22                       | 13                  | 24                         | 19                  |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее                 |                     | не менее                 |                     | не менее                 |                     | не менее                   |                     |
|   |   |                   | +5                       | +6                  | +6                       | +7                  | +7                       | +8                  | +9                         | +11                 |
| 1.5.  | Челночный бег 3x10 м  | с                 | не более                 |                     | не более                 |                     | не более                 |                     | не более                   |                     |
|   |   |                   | 8,5                      | 8,9                 | 8,4                      | 8,8                 | 8,3                      | 8,7                 | 8,1                        | 8,6                 |
| 1.6.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее                 |                     | не менее                 |                     | не менее                 |                     | не менее                   |                     |
|   |   |                   | 162                      | 147                 | 165                      | 150                 | 170                      | 155                 | 175                        | 160                 |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |                          |                     |                          |                     |                          |                     |                            |                     |

|   |   |   |          |     |          |     |          |     |          |     |
|---|---|---|----------|-----|----------|-----|----------|-----|----------|-----|
| 2.1.                                      | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях                          | количество во раз   | не менее |     | не менее |     | не менее |     | не менее |     |
|   |   |   | 16       | –   | 18       | -   | 20       | -   | 24       | -   |
| 2.2.                                      | Бросок набивного мяча 3 кг назад                                      | м   | не менее |     | не менее |     | не менее |     | не менее |     |
|   |   |   | 6        | 4   | 6,2      | 4,2 | 6,5      | 4,5 | 7,0      | 4,5 |
| 2.3.                                      | Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы                        | м   | не менее |     | не менее |     | не менее |     | не менее |     |
|   |   |   | 5,2      | 4,2 | 5,4      | 4,4 | 5,6      | 4,5 | 5,8      | 4,6 |
| 2.4.                                      | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке            | количество во раз   | не менее |     | не менее |     | не менее |     | не менее |     |
|   |   |   | 4        | 2   | 4        | 2   | 5        | 3   | 5        | 3   |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b> |   |   |          |     |          |     |          |     |          |     |
| 3.1.                                      | Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)           | Не устанавливается  |          |     |          |     |          |     |          |     |
| 3.2.                                      | Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы) | Спортивные разряды-<br>«третий юношеский спортивный разряд»,<br>«второй юношеский спортивный разряд»,   |          |     |          |     |          |     |          |     |
| 3.3                                       | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)       | Спортивные разряды-<br>«первый юношеский спортивный разряд»,<br>«третий спортивный разряд»,<br>«второй спортивный разряд»<br>«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 «борьба на поясах»**

Таблица №12

| №<br>п/п  | Упражнения   | Единица<br>измерения | Норматив                  |                                 |
|---|--|----------------------|---------------------------|---------------------------------|
|   |  |                      | юноши/ юниоры/<br>мужчины | девушки/<br>юниорки/<br>женщины |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |                      |                           |                                 |
| 1.1.  | Бег на 100 м   | с                    | не более                  |                                 |
|   |  |                      | 13,2                      | 15,8                            |
| 1.2.  | Бег на 2000 м  | мин, с               | не более                  |                                 |
|   |  |                      | –                         | 9.45                            |
| 1.3.  | Бег на 3000 м  | мин, с               | не более                  |                                 |
|   |  |                      | 12.20                     | –                               |
| 1.4.  | Сгибание и разгибание рук в<br>упоре лежа на полу                                    | количество раз       | не менее                  |                                 |
|   |  |                      | 42                        | 17                              |
| 1.5.  | Наклон вперед из положения<br>стоя<br>на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см                   | не менее                  |                                 |
|   |  |                      | +13                       | +16                             |
|   |  |                      | 6,9                       | 7,9                             |
| 1.6.  | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами                                       | см                   | не менее                  |                                 |
|   |  |                      | 235                       | 188                             |
| 1.7.  | Поднимание туловища из<br>положения лежа на спине (за 1<br>мин)                      | количество раз       | не менее                  |                                 |
|   |  |                      | 51                        | 45                              |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                      |                           |                                 |
| 2.1.  | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре на брусьях                                      | количество раз       | не менее                  |                                 |
|   |  |                      | 27                        | –                               |
| 2.2.  | Бросок набивного мяча 3 кг назад   | м                    | не менее                  |                                 |
|   |  |                      | 9                         | 5,5                             |
| 2.3.  | Бросок набивного мяча 3 кг<br>вперед из-за головы                                    | м                    | не менее                  |                                 |
|   |  |                      | 8                         | 5                               |
| 2.4.  | Подъем ног до хвата руками в<br>весе на гимнастической стенке                        | количество раз       | не менее                  |                                 |
|   |  |                      | 6                         | 4                               |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |  |                      |                           |                                 |
| 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 на  
этап высшего спортивного мастерства  
по виду спорта «борьба на поясах»**

Таблица №13

| №<br>п/п  | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив          |                     |
|---|---|----------------------|-------------------|---------------------|
|   |   |                      | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                      |                   |                     |
| 1.1.  | Бег на 100 м  | с                    | не более          |                     |
|   |   |                      | 13,2              | 15,8                |
| 1.2.  | Бег на 2000 м   | мин, с               | не более          |                     |
|   |   |                      | –                 | 9.45                |
| 1.3.  | Бег на 3000 м   | мин, с               | не более          |                     |
|   |   |                      | 12.20             | –                   |
| 1.4.  | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа на полу                                 | количество раз       | не менее          |                     |
|   |   |                      | 43                | 17                  |
| 1.5.  | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см                   | не менее          |                     |
|   |   |                      | +13               | +16                 |
| 1.6.  | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами                                    | см                   | не менее          |                     |
|   |   |                      | 235               | 188                 |
| 1.7.  | Поднимание туловища<br>из положения лежа на спине<br>(за 1 мин)                   | количество раз       | не менее          |                     |
|   |   |                      | 51                | 45                  |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                      |                   |                     |
| 2.1.  | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре на брусьях                                   | количество раз       | не менее          |                     |
|   |   |                      | 28                | –                   |
| 2.2.  | Бросок набивного мяча 3 кг назад  | м                    | не менее          |                     |
|   |   |                      | 10                | 8                   |
| 2.3.  | Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-<br>за головы                                | м                    | не менее          |                     |
|   |   |                      | 9,5               | 7,5                 |
| 2.4.  | Подъем ног до хвата руками в висе на<br>гимнастической стенке                     | количество раз       | не менее          |                     |
|   |   |                      | 7                 | 5                   |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |                      |                   |                     |
| 3.1.  | Спортивное звание «мастер спорта России»  |                      |                   |                     |

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «Борьба на поясах»**

##### **14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.**

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в учебно-тренировочные занятия, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в борьбе на поясах, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки является возраст 10—12 лет.

Формы занятий, их построение в группах начальной подготовки должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть каждого занятия в целом.

Разминка борца должна состоять из двух частей: общей, включающей в себя разнообразные общеподготовительные упражнения, и специальной, включающей в себя специально-подготовительные упражнения.

Начиная с 3-го года обучения процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, обучающиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим интенсификация нагрузки всегда подкрепляется улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

##### **Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки):**

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий борьбой на поясах.

Материал на учебно-тренировочном этапе 3-4 годов обучения, так же, как и в предыдущие годы, должен содержать как минимум следующие разделы: специальные упражнения, специализированные игровые комплексы, элементы техники и тактики классической борьбы в стойке и партере, тренировочные задания по решению эпизодов поединка.

Со временем изменяется лишь доля внимания на каждый из этих разделов. Закрепление, совершенствование и контроль освоения технико-тактического мастерства осуществляются посредством схваток (тренировочных, контрольных, игровых, соревновательных). Игры и игровые комплексы, которые являлись основополагающим учебным материалом в группах начальной подготовки, в учебно-тренировочных группах видоизменяются и используются преимущественно в форме учебно-тренировочных заданий.

- **Строевые и порядковые упражнения:** общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении, построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.
- **Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком; на носках, на наружной крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу), приседе, ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну и другую сторону и др.
- **Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейке спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.
- **Прыжки:** в длину и высоту с места и с разбега: на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую, с двух ног на одну, с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением, выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты, в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.
- **Метания:** теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание набивного мяча и других отягощений.
- **Переползания:** на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади не отрывая рук от пола).
- **Упражнения без предметов:** различные упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, для формирования правильной осанки, на расслабление, дыхательные упражнения.
- **Упражнения с предметами:** со скакалкой, с теннисным мячом, с гантелями (до 1 кг.)
- **Упражнения на гимнастических снарядах:** на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на перекладине, на канате и шесте, на бревне, упражнения на батуте.
- **Плавание:** обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать, изучение техники различных способов плавания, игры на воде.
- **Подвижные игры и эстафеты, спортивные игры**

## **Специальная физическая подготовка:**

- **Акробатические упражнения:** кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

- **Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

- **Упражнения на мосту:** вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

- **Упражнения в самостраховке:** перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

- **Имитационные упражнения:** имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

- **Упражнения с манекеном:** поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине, перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

- **Упражнения с партнером:** поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа па спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

- **Игры в касания.** Сюжет игры, ее смысл — кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и пр. в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер, и сосредоточивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдалив его разворотом, вынужден принять

левостороннюю стойку и действовать в дальнейшем преимущественно в ней. Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча — повернуться влево, приняв правую стойку. Выполнение задания коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызывают более сложные повороты, развороты, маневрирования и т.п. не только для атакующего, но и для защищающегося партнера. На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: «убрать ту часть тела» которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.

- **Игры в блокирующие захваты.** По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия — ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы — требует от учеников знаний и умения выполнять блокирующие захваты. Суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (5-10с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата.

- **Игры в атакующие захваты.** Суть игры заключается в том, что бы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником.

- **Игры с теснением.** Как отмечалось, борьба за участок площадки является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения учит занимающихся пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, борьба.

Игры с теснением являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

- **Игры в дебюты (начало поединка).** Занимающимся предлагается игровой материал в более сложных условиях – начать поединок в различных позах и положениях по отношению друг к другу. Данный комплекс игр является одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях.

- **Игры в перетягивание** для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

- **Игры с опережением и борьбой за выгодное положение** для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу — выйти наверх и прижать соперника лопатками к ковру; стоя на коленях, сидя, лежа — по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

- **Игры за сохранение равновесия** в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, согнув одну ногу — толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером — толчками руками добиться потери равновесия соперника.

- **Игры с отрывом соперника от ковра** для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижения.

- **Игры за овладение обусловленным предметом** (мячом, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

**Игры с прорывом** через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

## **Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки**

### **Технико-тактическая подготовка:**

Техника. Стойки борцов, дистанции, повороты, упоры, нырки, уклоны, захваты, падения. Страховка и само страховка. Положения борцов относительно друг друга. Броски. Защиты. Однонаправленные комбинации. Разнонаправленные комбинации. Контрприемы.

Тактика. Тактика ведения поединка. Тактика участия в соревнованиях.

### **Физическая подготовка:**

- Общая физическая подготовка: упражнения для развития общих физических качеств.

- Специальная физическая подготовка: упражнения для развития специальных физических качеств.

**Психологическая подготовка:** Упражнения для развития волевых качеств средствами борьбы на поясах. Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности. Соблюдение режима дня. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

**Подготовка и участие в соревнованиях:**

- Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках.
- Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером.
- Совершенствование знаний в правилах соревнований.
- Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании.

**Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах 1-2 года обучения**

Преимственность программного материала по годам обучения в смежных группах, необходимость его твердого усвоения и обусловленная его повторяемость позволяют представить содержание учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах в двух блоках: для обучающихся 1-2 годов обучения и 3-5 годов обучения.

Такой вариант распределения учебного материала позволяет тренеру-преподавателю творчески распорядиться предложенным содержанием учебной программы для данного контингента обучающихся, предусматривающей включение в тренировку для более способных и подготовленных спортсменов более сложные задачи.

Весь процесс подготовки в учебно-тренировочных группах, начиная с первого года обучения, должен быть подчинен календарю соревнований, сроки проведения которых определяют периодизацию годового цикла подготовки. Годичный цикл включает в себя следующие этапы: общеподготовительный, специально-подготовительный, контрольно-подготовительный, этап непосредственной подготовки к соревнованиям, соревновательный, восстановительно-разгрузочный.

Не исключая вариантов построения тренировочных занятий, апробированных каждым из тренеров, особое внимание уделяется на их содержание, отвечающее задачам каждого из периодов тренировки. В частности в практические занятия на ковре включены следующие средства подготовки:

1. Акробатические упражнения, выполняющие функцию разминки, для подготовки опорно-связочного и мышечного аппарата к работе, что будет способствовать предотвращению травм.

2. Игры для развития качеств маневрирования. Повышения внимания. Быстроты переключения.

3. Тренировочные задания, связанные с освоением атакующих и блокирующих захватов, включая борьбу за территорию в определенном захвате.

4. Тренировочные задания по решению захватов.

5. Тренировочные задания по решению захватов дебютами. Задания по осуществлению или решению захватов выполняются как в стойке, так и в партере.

### **Технико-тактическая подготовка.**

- **Техника.** Самостраховка. Выведение противника из равновесия. Техника бросков. Защита от броска. Однонаправленные комбинации. Разнонаправленные комбинации. Контприемы.

- **Тактика.** Тактика ведения поединка. Тактика участия в соревнованиях. Самооборона.

### **Общая физическая подготовка.**

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств борцов является круговая тренировка (КТ). Комплексы круговой тренировки направлены на избирательное и комплексное развитие основных физических качеств учащихся учебно-тренировочных групп: ловкости, быстроты, силы, выносливости.

Общая физическая подготовка: упражнения для развития общих физических качеств.

Специальная физическая подготовка: упражнения для развития скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости, ловкости.

### **Психологическая подготовка**

Упражнения для развития волевых качеств средствами борьбы на поясах. Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности.

Нравственная подготовка.

Уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующих проявления волевых качеств.

### **Подготовка и участие в соревнованиях**

Занимающиеся участвуют в течение года во муниципальных, республиканских соревнованиях. В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

### **Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах 3-5 годов обучения**

Учебный материал, так же как и в предыдущие годы, содержит следующие разделы: специальные упражнения, элементы техники и тактики борьбы в стойке и партере, тренировочные задания по решению эпизодов поединка.

Закрепление, совершенствование и контроль освоения технико-тактического мастерства осуществляется посредством схваток (учебных, тренировочных, контрольных, игровых, соревновательных). Игры, которые являлись основополагающим учебным материалом в группах начальной подготовки, в учебно-тренировочных группах видоизменяются и используются преимущественно в форме тренировочных заданий.

### **Технико-тактическая подготовка**

**Техника.** Учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Подводящие упражнения. Техника бросков. Защита от броска. Однонаправленные комбинации. Разнонаправленные комбинации. Контрприемы.

**Тактика.** Тактика ведения поединка. Тактика участия в соревнованиях. Самооборона.

### **Физическая подготовка**

В учебно-тренировочных группах 3-5 годов обучения принципы составления комплексов круговой тренировки для развития физических качеств практически те же, что применялись учебно-тренировочном процессе учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения. Основной особенностью является то, что в качестве средств тренировки шире используются специальные и соревновательные упражнения.

Общая физическая подготовка: упражнения для развития общих физических качеств.

Специальная физическая подготовка: упражнения для развития скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости.

### **Психологическая подготовка**

Состояния борцов в соревнованиях: боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия. Лидерство в борьбе. Уровни тревожности. Саморегуляция борцов.

Нравственная подготовка. Уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующих проявления волевых качеств. Уметь управлять и регулировать эмоциональные состояния, настраиваться на схватку с различными соперниками.

### **Подготовка и участие в соревнованиях**

Обучающиеся участвуют в течение года в районных и республиканских соревнованиях. В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

### **Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства**

Совершенствование технико-тактического мастерства в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства осуществляется преимущественно по индивидуальным планам. При составлении индивидуальных планов основными критериями являются:

- оценка индивидуальных характеристик подготовленности конкретного спортсмена;
- сопоставление его данных с параметрами модели чемпиона в данной категории и определение на этой основе сильных и слабых сторон подготовки борца;
- формулировка задач по дальнейшему совершенствованию сильных сторон и устранению наиболее важных слабых звеньев подготовки;
- выбор средств повышения специальной работоспособности борца за счет преимущественного совершенствования скоростно-силовых качеств и специальной выносливости на каждом этапе подготовки.

### **Технико-тактическая подготовка**

- Техника. Совершенствование техники выполнения ранее освоенных атакующих действий в различных условиях.
- Тактика. Выбор тактических действий против конкретного противника.

### **Физическая подготовка**

В процессе физической подготовки в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основной акцент следует делать на дальнейшее совершенствование скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Специальная физическая подготовка: упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости, для совершенствования координации.

### **Психологическая подготовка**

Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств. Упражнения для развития «чувства ритма», «чувства дистанции», «чувства предвидения» и т.п.

### **Подготовка и участие в соревнованиях**

Обучающиеся участвуют в течение года в региональных, всероссийских и международных соревнованиях.

## 15. Учебно-тематический план

Таблица №14

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание  |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>                    | <b>≈ 120/180</b>            |                  |   |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие   | ≈ 10/15                     | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.  |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | ≈ 10/15                     | 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 | ≈ 13/18                     | 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  | ≈ 13/18                     | 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  | ≈ 13/18                     | январь           | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.  |
|                            | Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.  | ≈ 13/18                     | январь           | Информирование спортсменов о запрещенных веществах. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля, антидопинговыми правилами. Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья. |

|   |   |                  |                 |   |
|---|---|------------------|-----------------|---|
|   | 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                                       | ≈ 13/20          | июнь            | Понятливость. 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   | ≈ 12/20          | август          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.   |
|   | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта  | ≈ 10/18          | ноябрь-май      | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.  |
|   | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b> | <b>≈ 600/960</b> |                 |   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                        | ≈ 60/90          | 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   | ≈ 60/90          | октябрь         | <b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>   |
|   | Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.   | ≈ 60/90          | октябрь, апрель | Информирование спортсменов о запрещенных веществах. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля, антидопинговыми правилами. Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.   |
|   | Режим дня и питание обучающихся   | ≈ 60/100         | ноябрь          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.   |
|   | Физиологические основы физической культуры  | ≈ 60/100         | 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                                      | ≈ 60/100      | январь          | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.  |
|   | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта                  | ≈ 60/100      | май             | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.            |
|   | Психологическая подготовка   | ≈ 60/100      | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности  |
|   | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                                   | ≈ 60/90       | 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  | ≈ 60/100      | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.   |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>                                  | <b>≈ 1200</b> |                 |  |
|   | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 150         | 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.  |
|   | Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.  | ≈ 150         | октябрь, апрель | Информирование спортсменов о запрещенных веществах. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля, антидопинговыми правилами. Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.  |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | ≈ 150         | ноябрь          | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.   |

|                                     |   |   |             |   |
|-------------------------------------|---|---|-------------|---|
|                                     | Психологическая подготовка  | ≈ 150                                     | 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 | <b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>   | <b>≈ 600</b>                              |             |   |
|                                     | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 100                                     | 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.  |
|                                     | Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.   | ≈ 100                                     | октябрь     | Информирование спортсменов о запрещенных веществах. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля, антидопинговыми правилами. Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.   |
|                                     | Социальные функции спорта   | ≈ 100                                     | 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          | ≈ 100                                     | 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                | ≈ 100                                     | 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 | ≈ 100                                     | 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**

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

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

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

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

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

17. 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 игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица №15);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №16);
- 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

Таблица №15

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря      | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--|-------------------|--------------------|
| 1.    | Весы (до 200 кг)                                       | штук              | 1                  |
| 2.    | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)                     | комплект          | 2                  |
| 3.    | Гири спортивные (16, 24, 32 кг)                        | комплект          | 1                  |
| 4.    | Гонг боксерский  | штук              | 1                  |
| 5.    | Игла для накачивания спортивных мячей                  | штук              | 1                  |
| 6.    | Канат для лазанья                                      | штук              | 1                  |
| 7.    | Ковер борцовский (12x12 м)                             | комплект          | 1                  |
| 8.    | Лонжа ручная   | штук              | 2                  |
| 9.    | Манекен тренировочный для борьбы                       | штук              | 2                  |
| 10.   | Маты гимнастические                                    | штук              | 10                 |
| 11.   | Мяч баскетбольный                                      | штук              | 1                  |
| 12.   | Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)              | штук              | 2                  |
| 13.   | Мяч футбольный   | штук              | 1                  |
| 14.   | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук              | 1                  |
| 15.   | Скакалка гимнастическая                                | штук              | 12                 |
| 16.   | Скамейка гимнастическая                                | штук              | 2                  |
| 17.   | Стеллаж для хранения гантелей                          | штук              | 1                  |
| 18.   | Стенка гимнастическая                                  | штук              | 4                  |
| 19.   | Урна-плевательница                                     | штук              | 1                  |
| 20.   | Штанга тяжелоатлетическая тренировочная                | комплект          | 1                  |
| 21.   | Эспандер плечевой резиновый                            | штук              | 12                 |

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №16

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |   |                      |                   |                              |                               |   |                               |   |                               |   |                               |
|--|---|----------------------|-------------------|------------------------------|-------------------------------|---|-------------------------------|---|-------------------------------|---|-------------------------------|
| №<br>п/п   | Наименование                              | Единица<br>измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки  |                               |   |                               |   |                               |   |                               |
|  |   |                      |                   | Этап начальной<br>подготовки |                               | Учебно-<br>тренировочный этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |                               | Этап<br>совершенство-<br>вания<br>спортивного<br>мастерства |                               | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |                               |
|  |   |                      |                   | количество                   | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество  | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество  | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                | срок<br>эксплуатации<br>(лет) |
| 1.   | Борцовки (обувь)                          | пар                  | на обучающегося   | -                            | -                             | 1   | 1                             | 2   | 1                             | 2   | 1                             |
| 2.   | Костюм для борьбы на поясах               | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                             | 1   | 1                             | 2   | 1                             | 2   | 1                             |
| 3.   | Костюм спортивный ветрозащитный           | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                             | 1   | 1                             | 1   | 1                             | 1   | 1                             |
| 4.   | Костюм спортивный разминочный             | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                             | 1   | 1                             | 1   | 1                             | 1   | 1                             |
| 5.   | Кроссовки легкоатлетические               | пар                  | на обучающегося   | -                            | -                             | 1   | 1                             | 1   | 1                             | 1   | 1                             |
| 6.   | Наколенники (фиксаторы коленных суставов) | пар                  | на обучающегося   | -                            | -                             | 1   | 1                             | 1   | 1                             | 1   | 1                             |

## 18. 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 «борьба на поясах», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации. 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).

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

### Электронные источники:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "борьба на поясах" [Электронный ресурс]. URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202203050026> (Дата обращения: 01.03.2023)
2. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/primernye-programmy/> (Дата обращения: 01.03.2023)
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. URL: <https://docs.cntd.ru/document/902075039> (Дата обращения: 28.02.2023)
4. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/> (Дата обращения: 01.03.2023)
5. Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] URL: <http://www.rusada.ru/> (Дата обращения: 01.03.2023)
6. Федерация борьбы на поясах Республики Татарстан [Электронный ресурс] URL: <http://fbnp-rt.ru/fight> (Дата обращения: 01.03.2023)
7. Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ [Электронный ресурс]. URL: <https://docs.cntd.ru/document/420316760?marker=64U0IK> Дата обращения: 01.03.2023)

### Печатные источники:

1. Начальный этап в многолетней подготовке борцов. Учебное пособие / под общей редакцией Р.А. Нидояна-Малахова, 1991.
2. Спортивная борьба: учебник для ИФК / под общ. Ред. А.П. Купцова – М.: ФиС, 1978 – 484с.
3. Теория и методика борьбы на поясах: примерная программа по специальности 032101 – Физическая культура и спорт / Игуменов В.М., Гайнанов Р.Ф., Свищев И.Д., Аюпов Х.А., Подливаев Б.А. – М.: ФК, 2006 - 100с.
4. Начальный этап в многолетней подготовке борцов. Учебное пособие / под общей редакцией Р.А. Нидояна-Малахова, 1991г.
5. Спортивная борьба: учебник для ИФК / под общ. Ред. А.П. Купцова – М.: ФиС, 1978 – 484с.

