

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Факел»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБУ ДО
«Спортивная школа «Факел»

Протокол № 05 от 21 августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«Спортивная школа «Факел»
П.Н. Никитин

Приказ № 19-ОД от 21 августа 2023 г.

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

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»,
утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 14 декабря 2022 г. № 1221,
в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «спортивная борьба»,
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 30.11.2022г. № 1091*

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)
Этап начальной подготовки	4 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается

г. Бугульма, Республика Татарстан
2023 год

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Факел»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБУ ДО
«Спортивная школа «Факел»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«Спортивная школа «Факел»
_____ П.Н. Никитин

Протокол № 05 от 21 августа 2023 г.

Приказ № 19-ОД от 21 августа 2023 г.

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

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»,
утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 14 декабря 2022 г. № 1221,
в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «спортивная борьба»,
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 30.11.2022г. № 1091*

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)
Этап начальной подготовки	4 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается

г. Бугульма, Республика Татарстан
2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА		3
1	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	5
2	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ (ГРЕКО – РИМСКАЯ) БОРЬБА»	6
2.1	Сроки, объемы, виды (формы), режим обучения	6
2.2	Годовой учебно-тренировочный план	10
2.3	Календарный план воспитательной работы	13
2.4	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	14
2.5	Планы инструкторской и судейской практики	16
2.6	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
3	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	18
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	18
3.2	Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы	20
3.3	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	21
4	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ (ГРЕКО - РИМСКАЯ) БОРЬБА»	25
4.1	Содержание рабочей программы	25
4.2	Учебно-тематический план по теоретической подготовке	32
5	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНАЯ (ГРЕКО - РИМСКАЯ) БОРЬБА»	35
6	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	35
6.1	Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	36
6.2	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	36
6.3	Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	38
Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки		39

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Спортивная борьба» - это один из древнейших видов спорта, единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. В отличие от единоборств, в которых разрешена ударная техника, в борьбе схватка проводится не только в стойке, но и в партере (когда один из борцов стоит на коленях, лежит на груди, на боку и т.д.). Цель борцовского поединка - заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Если за время схватки никому из соперников сделать это не удастся, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы.

Греко-римская борьба - европейский вид борьбы, в котором спортсмен посредством определенного арсенала технических действий (приемов) пытается вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к коврику. В греко-римской борьбе, в отличие от вольной, запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками.

История появления борьбы.

Борьба возникла в период первобытнообщинного строя. Она зародилась как одно из основных средств единоборства первобытных людей за своё существование. Человеку приходилось отстаивать облюбованный участок земли, реки, озера, пойманную птицу или убитого зверя. Позднее борьба утратила такую узкую, утилитарную направленность и превратилась в комплекс осмысленных технических действий, становилась самобытным средством физического воспитания.

Широкое развитие борьба получила в период рабовладельческого строя. Об этом свидетельствуют многочисленные памятники той эпохи, например, знаменитая египетская гробница в посёлке Бени Гассан (2600 лет до нашей эры), на стенах которой изображены различные приёмы борьбы.

Подлинного расцвета борьба достигла в Древней Греции. Её стали использовать для воспитания сильного, ловкого, выносливого и волевого человека. Борьба входила в систему физического воспитания детей, юношей и взрослых. Многие из виднейших философов и поэтов, государственных деятелей и полководцев Древней Греции были в своё время выдающимися борцами – участниками и победителями Олимпийских соревнований (Милон Кротонский, Пифагор, Платон, Пиндар, Алкинад и другие).

Первые Олимпийские игры в Древней Греции состоялись в 776 году до нашей эры и проводились каждые четыре года без перерывов на протяжении 1170 лет. Все войны на время Олимпийских игр прекращались. Это называлось «священным перемирием».

Борьба на Олимпийских играх впервые была включена в 704 году до нашей эры с 18 Олимпийских игр. Греческий атлет Тесеус создал первые правила по борьбе. Побеждал тот, кто три раза бросит соперника на землю. Самым известным из греческих борцов был Милон Кротонский – шестикратный чемпион Олимпийских игр.

Появление борьбы на Руси относится к весьма далёким временам. Исторические летописи свидетельствуют о том, что борьба на Руси широко бытовала уже в 10 веке нашей эры. В силу исторических условий русские вынуждены были вести частые войны с нападавшими иноземцами. Сражения носили характер рукопашных схваток, где решающую роль играли сила, ловкость, выносливость, бесстрашие – неотъемлемые

качества борьбы. В истории нашего народа известны случаи, когда вопрос о том, быть или не быть войне решался поединком двух воинов – борцов. Так в Лаврентьевской летописи, повествующей об очередном набеге печенегов на Русь (993 год), рассказывается, как печенежский князь предложил князю Владимиру вместо боя провести поединок двух борцов и этим решить участь войны. Схватка состоялась между печенежским великаном и русским крестьянским парнем, оказавшимся сильнее и искуснее вражеского воина (он оторвал его от земли и удавил руками).

Но борьба находила широкое применение на Руси не только в военном деле. Борьба, как форма развлечения и проявления силы и мужества, была очень популярна среди русских людей. Ей отводилось большое место на всех праздниках и гуляниях. О борьбе сложено много пословиц, поговорок, былин. Особенно характерна пословица «Без борца нет венца», показывающая, что в давние времена у наших предков всякое гулянье, игры, народное собрание заканчивались обычно любимой всеми уважаемой молодецкой забавой.

Официальной датой возникновения спортивной (греко-римской) борьбы в России принято считать 1895 год и связана с именами деятелей любительского спорта В.Ф. Краевским и В.А. Пытлясинским.

Спортивная борьба относится к видам спорта, развитие которых осуществляется на общероссийском уровне.

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Спортивная борьба	0260001611 Я

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная (греко - римская) борьба» (далее – Программа) составлена в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071), Постановления Кабинета Министров Республики Татарстан от 25.09.2018 г. №853 и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022г. № 1221.

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Министерства спорта России 30.11.2022г. № 1091 (далее – ФССП).

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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ (ГРЕКО – РИМСКАЯ) БОРЬБА»

2.1. Сроки, объемы, виды (формы), режим обучения

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки
(указывается с учетом пункта 1.2.1. ФССП, приложений № 1 к ФССП, Постановления КМ РТ от 25.09.2018 г. №853)

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			до года обучения	свыше года обучения
Этап начальной подготовки	4	7	15	14
			до трех лет обучения	свыше трех лет обучения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12	10
			6	
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6	
Спортивно – оздоровительные группы (СОГ)	не ограничивается	не ограничивается	15	

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в Программе с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Спортивно – оздоровительные группы (СОГ) организованы в спортивной школе с целью сохранения резерва обучающихся. Резерв обучающихся спортивной школы – резервный состав обучающихся, формируемый при комплектовании учебных групп и

формировании списка обучающихся на учебно – тренировочный год в целях сохранения постоянного фактического количества обучающихся, согласно муниципального задания в течение всего учебно – тренировочного года.

Содержание спортивно – оздоровительного этапа определяется дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта в соответствии с законодательством об образовании. На спортивно – оздоровительный этап не распространяется требования ФССП.

Наполняемость групп определяется спортивной школой с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации Программы.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

(указывается с учетом пункта 1.2.2. ФССП, приложений № 2 к ФССП, Постановления КМ РТ от 25.09.2018 г. №853)

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									СОГ
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	До года	Свыше года	УТ1	УТ2	УТ3	УТ4	УТ5	до года	свыше года	
Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18	20	до года 24	свыше года 28	4
Общее количество часов в год	312	468	624	728	832	936	1040	1248	1456	208

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

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

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные и иные);

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

тренировочном графике;

(указывается с учетом пункта 1.2.3. ФССП, приложений № 3 к ФССП)

Таблица №3

N 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

- спортивные соревнования.

(указывается с учетом пункта 1.2.3. ФССП, приложений № 4 к ФССП)

Таблица №4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования

			специализации)		спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	-	2	3	4	5
Отборочные	-	-	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1

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

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

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «спортивная (греко - римская) борьба»;

- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется спортивной школой, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Режим учебно – тренировочного процесса составляется спортивной школой для каждой учебно – тренировочной группы и отображается в расписании каждой группы на каждый учебно – тренировочный год, в том числе посредством цифровой платформы АИС «Мой спорт».

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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.

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, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

2.2. Годовой учебно-тренировочный план

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта

«спортивная (греко – римская) борьба»

(указывается с учетом пункта 1.2.4. ФССП, приложений № 5 к ФССП)

Таблица №5

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-62	45-54	36-42	26-32
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-20	16-23	18-25	20-25
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	6-8
4.	Техническая подготовка (%)	5-6	6-8	10-14	15-19	12-15
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-14	13-19	17-26	17-26	25-30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и	1-3	4-6	4-6	6-8	6-8

	контроль (%)					
--	--------------	--	--	--	--	--

Годовой учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки (в часах)

Таблица №6

№ п/п	Виды подготовки	НП-1	НП-2	НП-3	НП-4
Недельная нагрузка в часах		6	9	9	9
1	Общая физическая подготовка	195	269	269	269
2	Специальная физическая подготовка	60	80	80	80
3	Спортивные соревнования	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	18	36	36	36
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	33	62	62	62
5.1	тактическая подготовка	11	20	20	20
5.2	теоретическая подготовка	11	21	21	21
5.3	психологическая подготовка	11	21	21	21
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	-	-	-	-
6.1	инструкторская практика	-	-	-	-
6.2	судейская практика	-	-	-	-
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	6	21	21	21
7.1	медицинские, медико-биологические	2	6	6	6
7.2	восстановительные мероприятия	2	12	12	12
7.3	тестирование и контроль	2	3	3	3
ИТОГО		312	468	468	468

Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (углубленной специализации) (в часах)

Таблица №7

№ п/п	Виды подготовки	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Недельная нагрузка в часах		12	14	16	18	20
1	Общая физическая подготовка	285	328	376	345	384
2	Специальная физическая подготовка	100	120	140	173	192
3	Спортивные соревнования	20	27	31	45	45
4	Техническая подготовка	65	75	90	140	156
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	110	124	142	159	176
5.1	тактическая подготовка	36	41	47	53	58
5.2	теоретическая подготовка	37	42	48	53	59
5.3	психологическая подготовка	37	41	47	53	59
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	14	18	16	18	25
6.1	инструкторская практика	7	9	8	9	12
6.2	судейская практика	7	9	8	9	13
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	30	36	37	56	62
7.1	медицинские, медико-биологические	4	4	6	6	8
7.2	восстановительные мероприятия	22	29	28	44	46

7.3	тестирование и контроль	4	3	3	6	8
ИТОГО		624	728	832	936	1040

**Годовой учебно-тренировочный план этапа
совершенствования спортивного мастерства (в часах)**

Таблица №8

№ п/п	Виды подготовки	Не ограничивается	
		до года	свыше года
Недельная нагрузка в часах		24	28
1	Общая физическая подготовка	330	355
2	Специальная физическая подготовка	253	275
3	Спортивные соревнования	80	85
4	Техническая подготовка	150	165
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	320	350
5.1	тактическая подготовка	106	116
5.2	теоретическая подготовка	107	117
5.3	психологическая подготовка	107	117
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	40	42
6.1	инструкторская практика	20	21
6.2	судейская практика	20	21
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	75	80
7.1	медицинские, медико-биологические	8	8
7.2	восстановительные мероприятия	59	64
7.3	тестирование и контроль	8	8
ИТОГО		1248	1352

**Годовой учебно-тренировочный план спортивно – оздоровительных групп
(в часах)**

Таблица №9

№ п/п	Виды подготовки	Не ограничивается
Недельная нагрузка в часах		4
1	Общая физическая подготовка	102
2	Специальная физическая подготовка	47
3	Спортивные соревнования	
4	Техническая подготовка	39
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	9
5.1	тактическая подготовка	3
5.2	теоретическая подготовка	3
5.3	психологическая подготовка	3
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	
6.1	инструкторская практика	
6.2	судейская практика	
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	11
7.1	медицинские, медико-биологические	4
7.2	восстановительные мероприятия	5
7.3	тестирование и контроль	2
ИТОГО		208

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

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

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

2.3. Календарный план воспитательной работы

Таблица №10

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность			
1	Судейская практика	- участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов; - судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований, «ГТО».	В течение года
2	Инструкторская практика	- просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий; - разработка планов-конспектов тренировочных занятий; - проведение учебно-тренировочных занятий.	В течение года
Здоровье сбережение			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение: - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о культуре здоровья, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.); - спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу.	В течение года
2	Режим питания и отдыха	Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся			
1	Теоретическая подготовка	Проведение: - бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению	В течение года

		гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; - просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.	
2	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, Республики Татарстан, Бугульминского района; - всероссийских акциях («Кросс наций», «Льжня России» и др.). Проведение: - мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта; - тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника», «Сабантуй» и т.д.	В течение года
Развитие творческого мышления			
1	Теоретическая подготовка	Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов. Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований. Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.	В течение года
2	Практическая подготовка	Организация и участие в пришкольном летнем лагере для спортсменов спортивной школы.	Июнь

Календарный план воспитательной работы составлен спортивной школой на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее - гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

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

Таблица №11

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки, СОГ		
Весёлые старты «Честная игра»	1 раз в год	Составление отчёта о проведении мероприятия: сценарий (программа), фото и видео

Онлайн - обучение «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в квартал	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2 – 3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Весёлые старты «Честная игра»	1 раз в год	Составление отчёта о проведении мероприятия: сценарий (программа), фото и видео
Онлайн – обучение на сайте РУ САДА	1 раз в год	Неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств», «Права и обязанности спортсменов»	в течение учебно-тренировочного года	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил", "Система АДАМС", «подача запроса на ТИ», "Процедура допинг контроля"	в течение учебно-тренировочного года	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА

	тренировочно го года	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов

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

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

2.5. Планы инструкторской и судейской практики

Таблица №12

№ п/п	Задачи	Виды практических занятий	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией Изучение правил соревнований по спортивной борьбе Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей и главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по спортивной борьбе	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованием	В течение года
3	Судейство спортивно-	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях	В течение года

	массовых мероприятий и соревнований	Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований	
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по спортивной борьбе	
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по спортивной борьбе	Проведение подготовительной (разминочной), основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов	
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованием	
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований	

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

Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «спортивная (греко – римская) борьба».

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Спортивная школа ведет контроль за прохождением обучающимися

медицинского обследования.

Медицинское, медико-биологическое сопровождение обучающихся спортивной школы осуществляют при поступлении узкие специалисты (педиатры) специализированных учреждений, в течение учебного года - штатные медицинские работники учреждения, в соответствии с учебным планом и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.

Таблица №13

№ п/п	Мероприятие	Содержание	Сроки
1	Организация и проведение медицинских обследований поступающих	Проведение анализа оценки ряда медико-биологических показателей обучающихся по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям по греко – римской борьбе; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности.	Сентябрь – октябрь, по мере поступления в спортивную школу
2	Организация углубленных медицинских обследований обучающихся	Массовые углубленные медицинские обследования спортсменов не предусмотрены	-
3	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований обучающихся и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения обучающихся в соответствии с учебным планом и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности	Март - апрель
4	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий, соревнований обучающихся	Проводится штатными медицинскими работниками спортивной школы в соответствии с учебным планом и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности	В течение года, во время проведения соревнований

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

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

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная (греко – римская) борьба»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннего гармоничного развития физических качеств;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная (греко – римская) борьба»;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная (греко – римская) борьба»;
- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- изучение антидопинговых правил и соблюдение антидопинговых правил;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимого для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- закрепление и углубление знаний антидопинговых правил;
- соблюдение антидопинговых правил;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- демонстрация высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодное подтверждение результатов, соответствующих присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- сохранение здоровья.

Спортивно – оздоровительные группы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная (греко – римская) борьба»;

- соблюдение основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- повышение уровня физической подготовленности;
- овладение и поддержание основ техники вида спорта «спортивная (греко – римская) борьба»;
- получение общих знаний об антидопинговых правилах;
- соблюдение антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

3.2. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

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

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в спортивной школе спортивную подготовку по Программам.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях ФССП;
- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом аттестационных форм контроля учебно-тренировочного процесса и оценочных материалов.

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Таблица №14

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключение медицинским учреждением по всем видам исследования
2.	Переводные нормативы	Протокол	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий, оформляется в системе АИС «Мой спорт»
3.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
4.	Другие	Устанавливаются спортивной школой самостоятельно	

3.3. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой спортивной школой, 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.

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

(указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП и тесты) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (указывается с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "спортивная (греко – римская) борьба"

Таблица №15

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			7	4	10	6
1.3.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками	количество раз	не менее		не менее	

	в вися на гимнастической стенке		2	3
--	---------------------------------	--	---	---

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

Таблица №16

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Челночный бег 3*10	с	не более	
			8,7	9,1
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	4

2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее
			40
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее
			5
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее
			5,2
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее
			6,0
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	УТ(СС)-1 УТ(СС)-2 УТ(СС)-3	Наличие спортивных разрядов - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
3.2	УТ(СС)-4 УТ(СС)-5	Наличие спортивных разрядов - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

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

Таблица №17

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Челночный бег 3*10	с	не более	
			7,2	8,0
1.5.	Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	

	в упоре лежа на полу		36	15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			20	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			47	
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			7,0	
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ (ГРЕКО – РИМСКАЯ) БОРЬБА»

4.1. Содержание программы

Таблица №18

Содержание программы для этапа НП	
ОФП	<p>Ходьба, бег, прыжки, метания, переползания.</p> <p>Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения.</p> <p>Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, упражнения со стулом.</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне.</p> <p>Плавание.</p> <p>Подвижные игры, эстафеты.</p> <p>Спортивные игры.</p>
СФП	<p>Акробатические упражнения.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц шеи.</p> <p>Упражнения на мосту.</p> <p>Упражнения в самостраховке.</p> <p>Имитационные упражнения.</p> <p>Упражнения с манекеном, упражнения с партнером.</p>
ТТМ	<p>Приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием: переворот рычагом; переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку. Защиты.</p> <p>Контрприемы: бросок подворотом захватом руки под плечо, переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.</p> <p>Перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча; переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече.</p> <p>Перевороты переходом: переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча.</p> <p>Захваты руки на «ключ»: одной рукой сзади; одной рукой спереди; двумя руками сбоку; с упором головой в плечо; толчком противника в сторону;</p> <p>Рывком за плечи; с помощью рычага ближней руки.</p> <p>Защита.</p> <p>Контрприемы.</p> <p>Способы сбивания противника на живот.</p> <p>Способы освобождения руки, захваченной на ключ.</p> <p>Приемы борьбы в стойке:</p> <p>Перевод рывком: перевод рывком за руку.</p> <p>Переводы нырком: перевод нырком захватом шеи и туловища.</p> <p>Переводы вращением (вертушка): перевод вращением захватом руки сверху.</p> <p>Броски подворотом (бедро): бросок подворотом захватом руки через плечо; бросок подворотом захватом руки под плечо; бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи.</p> <p>Броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки на шею и туловища. Примерные комбинации приемов:</p> <p>1. Перевод рывком за руку: перевод рывком за другую руку; бросок через спину захватом руки через плечо; сгибание захватом туловища: сгибание захватом руки двумя руками.</p>

	<p>2.Бросок подворотом захватом руки через плечо: перевод рывком за руку; сгибание захватом руки двумя руками; бросок поворотом захватом руки двумя руками; сгибание захватом туловища и руки.</p> <p>Выполнение бросков, защиты и контприемов.</p>
<p>Содержание программы для учебно-тренировочных групп до трех лет обучения</p>	
ОПФ	<p>Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы.</p> <p>Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости.</p>
СФП	<p>Акробатические упражнения.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц шеи.</p> <p>Упражнения на мосту.</p> <p>Упражнения в самостраховке.</p> <p>Имитационные упражнения, упражнения с манекеном.</p> <p>Упражнения с партнером.</p>
ТТМ	<p>Приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием: перевороты скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу; переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча.</p> <p>Перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и туловища снизу.</p> <p>Перевороты накатом: переворот накатом захватом туловища рукой.</p> <p>Защита.</p> <p>Контприемы.</p> <p>Комбинации приемов.</p> <p>Переворотом скручиванием захватом рук сбоку;</p> <p>Переворот рычагом; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи;</p> <p>Переворот обратным захватом туловища; переворот захватом шеи и туловища снизу.</p> <p>Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри;</p> <p>Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот забеганием захватом шеи из-под и предплечья дальней руки изнутри; переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку; переворот обратным захватом туловища.</p> <p>Переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу;</p> <p>Переворот обратным захватом туловища; бросок прогибом обратным захватом туловища; переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку; переворот захватом рук сбоку.</p> <p>Переворот накатом захватом туловища;</p> <p>Переворот накатом захватом туловища в другую сторону; бросок прогибом захватом туловища сзади.</p> <p>Приемы борьбы в стойке: Переводы рывком: перевороты рывком захватом одноименного запястья и туловища.</p> <p>Переводы нырком: переводы нырком захватом туловища с дальней рукой; перевод вращением захватом руки снизу.</p> <p>Броски подворотом: бросок подворотом захватом шеи с плечом; бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища.</p> <p>Броски наклоном: бросок наклоном захватом туловища с рукой. Броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки двумя руками на шею (одноименной рукой на запястье, разноименной – за плечо снаружи); бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча.</p> <p>Сваливание сбиванием (сбивание): Сбивание захватом руки двумя руками; сбивание захватом туловища.</p> <p>Защита.</p> <p>Контприемы.</p>

	<p>Примерные комбинации приемов:</p> <p>Перевод рывком за руку: сгибание захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом руки и туловища сбоку; сгибание захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища. Перевод нырком захватом шеи и туловища: бросок подворотом захватом руки сверху и шеи; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку. Перевод вращением захватом руки сверху: сгибание захватом туловища; сгибание захватом туловища рукой; бросок прогибом захватом туловища, бросок прогибом захватом туловища с рукой; перевод захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с рукой; бросок через спину захватом руки через плечо.</p>
Участие в соревнованиях	<p>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.</p>
Инструкторская и судейская практика	<p>Составление комплексов обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.</p> <p>Обучение пройденным обще-подготовительным специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы.</p> <p>Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.</p>
Содержание программы для учебно-тренировочных групп выше трех лет обучения	
ОФП	<p>Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы.</p> <p>Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости.</p>
СФП	<p>Акробатические упражнения.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц шеи</p> <p>Упражнения на мосту.</p> <p>Упражнения в самостраховке.</p> <p>Имитационные упражнения, упражнения с манекеном.</p> <p>Упражнения с партнером.</p>
ТТМ	<p>Приемы борьбы в партере.</p> <p>Перевороты скручиванием: перевороты скручиванием захватом предплечья внутри; перевороты скручиванием за себя захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи; переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу; переворот скручиванием за себя ключом и захватом подборотка; переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подборотка; переворот скручиванием обратным захватом туловища.</p> <p>Перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри; переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри; переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом.</p> <p>Перевороты перекатом: переворот перекатом обратным захватом туловища; переворот перекатом захватом туловища спереди; переворот перехватом захватом шеи и туловища сверху.</p> <p>Переворот прогибом: переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.</p>

Переворот накатом захватом туловища; переворот накатом захватом разноименного запястья; переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот накатом захватом шеи из-под плеча и туловища сверху. Броски накатом: бросок накатом захватом туловища; бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

Броски подворотом (через спину): бросок подворотом одноименной руки и туловища; бросок подворотом захватом туловища. Броски наклоном: бросок наклоном обратным захватом туловища.

Броски прогибом: бросок прогибом обратным захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища сзади.

Удержания: удержание захватом рук сбоку- сверху; удержанием захватом шеи с дальним плечом; удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку; удержание захватом рук с головой спереди; удержание захватом одноименной руки и туловища спереди; удержание захватом одноименной руки спереди – сбоку; удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику.

Защита.

Контприемы.

Приемы борьбы в стойке.

Переводы нырком: перевод нырком захватом туловища.

Перевод вращением (вертушка): перевод вращением разноименной руки снизу.

Переводы выседом: перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо.

Броски подворотом (через спину): бросок поворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу; бросок подворотом запястья и другой руки снизу, бросок поворотом захватом руки под плечо; бросок подворотом захватом рук сверху; бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху; бросок подворотом захватом руки сверху (снизу).

Броски наклоном: бросок наклоном захватом руки и туловища; бросок наклоном захватом туловища сбоку; бросок наклоном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку.

Броски поворотом: бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри; бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри; бросок поворотом обратным захватом запястий; бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху.

Броски прогибом: бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом руки и туловища; бросок прогибом захватом рук сверху; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади); бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; бросок прогибом захватом туловища сзади; бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку.

Сваливание сбиванием (сбивание): сбивание захватом руки и туловища; сбивание захватом туловища с рукой; сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху); сбивание захватом руки на шее и туловища.

Сваливание скручиванием (скручивание): скручивание захватом шеи с плечом.

Защита.

Контприемы.

Примерные комбинации приемов.

Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи: бросок прогибом захватом рук сверху; бросок захватом руки сверху и шеи; сбивание захватом туловища с рукой; вертушка захватом руки сверху; бросок наклоном захватом туловища с рукой.

Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи: перевод нырком захватом шеи и туловища; бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом

	<p>захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захвата туловища с рукой; бросок наклоном захватом туловища с рукой; сбивание захватом руки сверху (под другую руку); Бросок прогибом захватом руки и туловища.</p> <p>Бросок прогибом захватом туловища с рукой: вертушка захватом руки сверху; бросок подворотом захватом шеи с плечом; сбивание захватом туловища с рукой; бросок поворотом захватом руки через плечо.</p> <p>Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху: перевод рывком; сбивание; броски прогибом; мельница.</p> <p>Куст приемов с захватом руки двумя руками: перевод вертушкой; бросок вертушкой; бросок подворотом; сбивание; мельница; обратная вертушка; бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.</p>
Участие в соревнованиях	<p>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.</p>
Инструкторская и судейская практика	<p>В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведение подготовительной и заключительной частей урока; приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.</p> <p>Приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений или соревнований в младших группах). Привить навыки организаторских работ по подготовке и проведении соревнований в составе оргкомитета. Составление Положения о соревнованиях. Оформление судейской документации. Изучение особенностей судейства соревнований. Освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушения правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.</p>

Содержание программы для этапа совершенствования спортивного мастерства	
ОФП	<p>Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы.</p> <p>Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости.</p>
СФП	<p>Акробатические упражнения.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц шеи.</p> <p>Упражнения на мосту.</p> <p>Упражнения в самообороне.</p> <p>Имитационные упражнения.</p> <p>Упражнения с манекеном.</p> <p>Упражнения с партнером.</p>
ТТМ	<p>Приемы борьбы в партере.</p> <p>Перевороты скручиванием: переворот скручиванием захватом предплечья изнутри; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи; переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу; переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка; переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием обратным захватом туловища.</p>

Переворот забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри; переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри; переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом.

Переворот перекатом: переворот перекатом обратным захватом туловища; переворот перекатом захватом туловища спереди; переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху. Переворот прогибом: переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки; переворот накатом захватом туловища; переворот накатом захватом разноименного запястья; переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот накатом захватом шеи из-под плеча и туловища сверху.

Броски накатом: бросок накатом захватом туловища; бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

Броски подворотом (через спину): бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища; бросок подворотом захватом туловища.

Броски наклоном: бросок наклоном обратным захватом туловища.

Броски прогибом: бросок прогибом обратным захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища сзади.

Удержания: удержание захватом рук сбоку- сверху; удержание захватом шеи с дальним плечом; удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку; удержание захватом рук с головой спереди; удержание захватом одноименной руки и туловища спереди; удержание захватом одноименной руки спереди- сбоку; удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику.

Приемы борьбы в стойке.

Переводы нырком: перевод нырком захватом туловища.

Перевод вращением (вертушка): перевод вращением захватом разноименной руки снизу.

Переводы выседом: перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо.

Броски подворотом (через спину): бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу; бросок подворотом запястья и другой руки снизу; бросок подворотом захватом руки на плечо; бросок подворотом захватом рук сверху; бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху; бросок подворотом захватом руки снизу(сверху).

Броски наклоном: бросок наклоном захватом руки и туловища; бросок наклоном захватом туловища сбоку; бросок наклоном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку.

	<p>Броски поворотом: бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри; бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри; бросок поворотом обратным захватом запястий; бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху.</p> <p>Броски прогибом: бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом руки и туловища; бросок прогибом захватом рук сверху; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади); бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; бросок прогибом захватом туловища сзади; бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку.</p> <p>Сваливание сбиванием (сбивания): сбивание захватом руки и туловища; сбивание захватом туловища с рукой; сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху); сбивание захватом руки на шее и туловища.</p> <p>Сваливание скручиванием (скручивание): скручивание захватом шеи с плечом.</p> <p>Защита.</p> <p>Контрприемы.</p> <p>Примерные комбинации приемов.</p> <p>Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи: бросок прогибом захватом рук сверху; бросок захватом руки сверху и шеи; сбивание захватом туловища с рукой; вертушка захватом руки сверху; бросок наклоном захватом туловища с рукой.</p> <p>Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи: перевод нырком захватом шеи и туловища; бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом туловища с рукой; сбивание захватом руки сверху (под другую руку); бросок прогибом захватом руки и туловища.</p> <p>Бросок прогибом захватом туловища с рукой: вертушка захватом руки сверху; бросок подворотом захватом шеи с плечом; сбивание захватом туловища с рукой;</p> <p>бросок поворотом захватом руки через плечо.</p> <p>Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху: перевод рывком; сбивание; броски прогибом; мельница.</p> <p>Куст приемов с захватом руки двумя руками: перевод вертушкой; бросок вертушкой; бросок подворотом; сбивание; мельница; обратная вертушка; бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.</p>
<p>Участие в соревнованиях</p>	<p>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.</p>

Инструкторская и судейская практика	<p>В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведение подготовительной и заключительной частей урока; приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.</p> <p>Приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи- секундометриста, судьи- информатора (во время проведения показательных выступлений или соревнований в младших группах).</p> <p>Привить навыки организаторских работ по подготовке и проведении соревнований в составе оргкомитета. Составление положения о соревнованиях. Оформление судейской документации. Изучения особенностей судейства соревнований по греко-римской борьбе. Освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушения правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.</p>
--	--

4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Таблица № 19

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
НП	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	660/ 1260'		
	История возникновения вида спорта и его развитие	75'/140'	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	73'/140'	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	73'/140'	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	73'/140'	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	73'/140'	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.

				Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	73'/140'	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	74'/140'	март	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	73'/140'	апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	73'/140'	май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
УТ	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	1 - 2220/ 2 - 2520/ 3 - 2880/ 4 - 3180/ 5 - 3540'		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	1 - 249/ 2 - 280/ 3 - 320/ 4 - 353/ 5 - 393'	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	1 - 246/ 2 - 280/ 3 - 320/ 4 - 353/ 5 - 393'	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	1 - 249/ 2 - 280/ 3 - 320/ 4 - 353/ 5 - 393'	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	1 - 249/ 2 - 280/ 3 - 320/ 4 - 353/ 5 - 393'	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	1 - 249/ 2 - 280/ 3 - 320/ 4 - 353/ 5 - 393'	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической	1 - 249/ 2 - 280'	февраль	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления.

	подготовки. Основы техники вида спорта	3 - 320/ 4 - 353/ 5 - 393/		Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	1 - 246/ 2 - 280/ 3 - 320/ 4 - 353/ 5 - 393/	сентябрь - май	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	1 - 249/ 2 - 280/ 3 - 320/ 4 - 353/ 5 - 393/	апрель	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	1 - 249/ 2 - 280/ 3 - 320/ 4 - 353/ 5 - 393/	сентябрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
ССМ	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	6420/ 7020/		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	714/ 780/	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	714/ 780/	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	714/ 780/	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	714/ 780/	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	714/ 780/	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	2853/ 3120/	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая

	функциональное и структурное ядро спорта			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.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНАЯ (ГРЕКО – РИМСКАЯ) БОРЬБА»

(указываются с учетом главы V ФССП)

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная (греко – римская) борьба" основаны на особенностях вида спорта "спортивная (греко – римская) борьба" и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "спортивная (греко – римская) борьба", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная (греко – римская) борьба" учитываются спортивной школой, реализующей Программу, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе учебного 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 не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "спортивная (греко – римская) борьба" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "спортивная (греко – римская) борьба" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Спортивная школа, реализующая Программу, должна обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.1. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (указывается с учетом подпунктами 13.1 и 13.2. ФССП).

Укомплектованность спортивной школы педагогическими, руководящими и иными работниками (указывается с учетом подпункта 13.2. ФССП). Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "спортивная (греко – римская) борьба", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку (указывается с учетом подпунктами 13.1 ФССП), должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

6.2. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки (указываются с учетом пункта 14 и приложений №№ 10-11 к ФССП) предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 N 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных соревнований и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных соревнований;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

(указывается с учетом приложений №№ 10-11 к ФССП)

Таблица №20

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12 х 12 м	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2 х 3	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	штук	1
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Мяч набивной (медицинболы) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна плевательница	штук	1

23.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №21

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	-
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-
3.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-
4.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	-
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	-
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

6.3 Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.

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

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско - преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Информационно – методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Перечень информационного обеспечения

1. Белкин. А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М. физкультура и спорт, 1983.
2. Гуревич И. А.. Круговая тренировка при развитии физических качеств.- 3-е изд. перераб. и доп.- Мн.: Высш. Шк., 1985.-256 с., ил.
3. Дякин А. М. Программа для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, М., 1977.
4. Медведь А. В., Кочурно Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы, Минск, «Полымя», 1985 г.
5. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Методические рекомендации. М, 2000.
6. Пилоян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов – единоборцев: Учебное пособие. Малаховка, 1999.
7. Пилоян Р. А., Сусоколов Н. И. Пути совершенствования учебно – тренировочного процесса по спортивной борьбе: Методическое пособие. М.: ФОН, 1997.
8. Спортивная борьба. Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры /под общ. ред. Г. С. Туманяна. М., «Физкультура и Спорт», 1985.
9. Станков А. Г., Климин В. П., Письменский И. А. Индивидуальная подготовка борцов. М., «Физкультура и Спорт», 1984.
10. Туманян Г. С., Коблев Я. К., Дементьев В. Л. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов. /Методические рекомендации/. М., ГЦОЛИФК, 1986 г.
11. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. – В 4-х кн. М.: Советский спорт, 2003.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).

