

Принято на
педагогическом совете
Протокол №

01

от « 12 » 01 2026 г.

«Утверждаю»
Директор ГБУ ДО «РСШОР по
спортивной борьбе»

Приказ № 33

от « 12 » 01 2026

Подписано цифровой подписью: ГБУ ДО
"РСШОР ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ"
DN: ИНН ЮЛ=7707329152, E=uc@tax.gov.ru,
OGRN=1047707030513, C=RU, S=77 Москва, L=г. Москва,
STREET="ул. Неглинная, д. 23", O=Федеральная
налоговая служба, CN=Федеральная налоговая служба
Причина: Я проверил этот документ
Дата: 1 Апрель 2026 г. 13:49:25

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

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта «борьба на поясах», утвержденного приказом
Министерства спорта Российской Федерации от 11 декабря 2025 года № 1133.

по этапам спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
- этап совершенствования спортивного мастерства
- этап высшего спортивного мастерства

Год составления: 2026 г.

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке вольный стиль-весовая категория, классический стиль-весовая категория с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах», утвержденным приказом Минспорта России «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах» от 11 декабря № 1133¹ (далее – ФССП).

1.2. 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.

2. Пояснительная записка

2.1. Краткая характеристика вида спорта «борьба на поясах»

Вид спорта «борьба на поясах» - вид борьбы, который является одним из старейших исторически зафиксированных видов спорта. В нем участвуют два участника с поясами, стремящиеся одолеть друг друга, схватившись за пояс. Существуют сотни национальных стилей борьбы на поясах.

Борьба на поясах, корэш, швинген и пр. – как только не называют разные народы данный вид спорта. Его суть заключается в соперничестве двух бойцов, находящихся в определенной стойке и держащих друг друга за пояс. Ключевой задачей спортсменов является опрокидывание противника путем применения разрешенных приемов. Такой исход ознаменует победу в бою.

Борьба на поясах, как и любое другое единоборство:

- содержит в себе множество боевых техник (как разрешенных, так и считающихся недопустимыми);
- включает несколько стилей и видов борьбы;
- имеет собственный свод правил; предусматривает специальную экипировку спортсменов;
- определяет требования к месту проведения поединка и т.д.

Борьба на поясах была включена в международную федерацию «United World Wrestling» международную организацию, объединяющую и продвигающую разные виды борьбы.

Спортивные дисциплины вида спорта «борьба на поясах» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах»

(далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «борьба на поясах»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
вольный стиль-весовая категория 36 кг	054	001	1	8	1	1	Ю
вольный стиль-весовая категория 40 кг	054	002	1	8	1	1	Ю
вольный стиль-весовая категория 44 кг	054	003	1	8	1	1	Д
вольный стиль-весовая категория 45 кг	054	037	1	8	1	1	Ю
вольный стиль-весовая категория 48 кг	054	004	1	8	1	1	Д
вольный стиль-весовая категория 50 кг	054	005	1	8	1	1	Ю
вольный стиль-весовая категория 52 кг	054	006	1	8	1	1	Б
вольный стиль-весовая категория 55 кг	054	007	1	8	1	1	Ю
вольный стиль-весовая категория 56 кг	054	008	1	8	1	1	Ю
вольный стиль-весовая категория 57 кг	054	009	1	8	1	1	Н
вольный стиль-весовая категория 58 кг	054	010	1	8	1	1	Б
вольный стиль-весовая категория 60 кг	054	011	1	8	1	1	Ю
вольный стиль-весовая категория 62 кг	054	012	1	8	1	1	А
вольный стиль-весовая категория 63 кг	054	038	1	8	1	1	Д
вольный стиль-весовая категория 65 кг	054	013	1	8	1	1	Ю
вольный стиль-весовая категория 66 кг	054	014	1	8	1	1	Б
вольный стиль-весовая категория 66+ кг	054	015	1	8	1	1	Б
вольный стиль-весовая категория 68 кг	054	016	1	8	1	1	А
вольный стиль-весовая категория 70 кг	054	017	1	8	1	1	Д
вольный стиль-весовая категория 70+ кг	054	018	1	8	1	1	Д
вольный стиль-весовая категория 71 кг	054	039	1	8	1	1	Ю
вольный стиль-весовая категория 75 кг	054	019	1	8	1	1	А
вольный стиль-весовая категория 76 кг	054	020	1	8	1	1	Б
вольный стиль-весовая категория 76+ кг	054	021	1	8	1	1	Б
вольный стиль-весовая категория 77 кг	054	040	1	8	1	1	Ю
вольный стиль-весовая категория 80 кг	054	022	1	8	1	1	Ю
вольный стиль-весовая категория 82 кг	054	023	1	8	1	1	А

вольный стиль-весовая категория 85 кг	054	041	1	8	1	1	Ю
вольный стиль-весовая категория 90 кг	054	024	1	8	1	1	А
вольный стиль-весовая категория 90+ кг	054	025	1	8	1	1	Ю
вольный стиль-весовая категория 95 кг	054	042	1	8	1	1	Ю
вольный стиль-весовая категория 95+ кг	054	043	1	8	1	1	Ю
вольный стиль-весовая категория 100 кг	054	026	1	8	1	1	А
вольный стиль-весовая категория 100+ кг	054	027	1	8	1	1	А
вольный стиль-командные соревнования	054	028	1	8	1	1	А
вольный стиль-абсолютная категория	054	029	1	8	1	1	М
классический стиль-весовая категория 62 кг	054	030	1	8	1	1	М
классический стиль-весовая категория 68 кг	054	031	1	8	1	1	М
классический стиль-весовая категория 75 кг	054	032	1	8	1	1	М
классический стиль-весовая категория 82 кг	054	033	1	8	1	1	М
классический стиль-весовая категория 90 кг	054	034	1	8	1	1	А
классический стиль-весовая категория 100 кг	054	035	1	8	1	1	А
классический стиль-весовая категория 100+ кг	054	036	1	8	1	1	А

2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «борьба на поясах»

Борьба на поясах включает в себя два вида:

- Классический стиль характеризуется тем, что поединок проходит в стойке. Приемы с захватом ног руками и при помощи ног, а также захваты ниже пояса запрещены. Место соревнований - специальный мягкий круглый ковер диаметром 9 м. Борцы одеты в специальные куртки и борцовки. Для чистой победы необходимо бросить противника через бедро или через прогиб к коврику, т. е., зафиксировать туше или набрать на 6 баллов больше соперника при выполнении технических действий. За преимущество присуждается победа по баллам. Продолжительность схватки для взрослых борцов - 4 мин.

- Вольный стиль характеризуется тем, что поединок проходит в стойке, но кроме приемов, которые применяются в классическом стиле, разрешаются технические действия при помощи ног. Остальные условия такие же, как в классическом стиле.

2.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации дополнительной программы

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

3. Нормативная часть

Нормативная часть программы предусматривает нормативные аспекты, которые необходимо учесть при работе по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах».

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по: срокам реализации этапов спортивной подготовки; возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку; наполняемости учебно-тренировочных групп; планируемом объеме соревновательной деятельности; учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н (ред. от 22.02.2022) «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).

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

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.

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 дополнительной образовательной программе по виду спорта «борьба на поясах» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

При комплектовании учебно-тренировочных групп учесть непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий. (Таблица №2)

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возраст зачисления	Наполняемость (человек)
Начальной подготовки	2	10	10-20
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	4-5	12	8-16
Совершенствования спортивного мастерства	-	16	4-8
Высшего спортивного мастерства	-	18	1-2

3.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки.

Наполняемость групп определяться Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах». Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

3.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Данный раздел включает этапные нормативы количества часов в неделю и общее количество часов в год. Определение объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся спортсменов с учетом этапов (периодов) подготовки

измеряется в астрономических часах (60 мин.). Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Таблица № 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		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 часов в год	234-312	312-416	416-728	728-832	832-1248	1040-1664

3.4. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «борьба на поясах»

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

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указано количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

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

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 выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица № 4

**Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта
«борьба на поясах»**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	3	4	5	5
Отборочные	—	—	-	1	1	2
Основные	—	—	1	1	1	1
Состязания	—	—	12	14	40	40

3.5. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «борьба на поясах».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

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

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

Виды и формы занятий по борьбе на поясах определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий. Основными формами образовательного процесса являются: групповые учебно-тренировочные, смешанные, индивидуальные и теоретические занятия, работа по индивидуальным

планам (на этапах спортивного совершенствования), участие в соревнованиях, матчевых и товарищеских встречах, участие в учебно-тренировочных сборах, инструкторско-судейская практика, аттестация обучающихся, врачебно-медицинский контроль, медико-восстановительные мероприятия.

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

Перечень проведения учебно-тренировочных мероприятий показаны в таблице № 6 и составлены в соответствии с Приложением №3 ФССП по виду спорта «борьба на поясах»

Таблица № 5

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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	-	14	14	14

	спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-		До 60 суток	
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования		

3.7. Годовой учебно-тренировочный план.

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 общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, теоретическая, тактическая, психологическая, техническая подготовка, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется 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 составляется с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица № 6

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки для спортивной дисциплины индивидуальная программа								
		Этап начальнойподготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствов ания спортивного мастерства	Этап высшего спортивн ого мастерст ва
		До года	Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет			
		энп-1	энп-2	энп-3	утэ-1	утэ-2	утэ-4	утэ-5	не ограничи вается	не ограничи вается
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5	7	8	10	12	14	16	16-24	20-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2			3			4		
		Наполняемость групп (человек)								
		10-20			8-16			4-8		1-2
1.	Общая физическая подготовка	138	159	160	143	180	213	250	183-286	368-600
2.	Специальная физическая подготовка	33	72	80	104	124	152	180	166-250	150-245
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	40	50	51	58	58-87	80-120
4.	Техническая	42	98	106	130	150	152	186	233-350	250-420

	подготовка									
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	18	32	58	78	90	130	133	142-200	150-200
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	4	10	12	15	8	17-25	21-25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	8	15	18	15	17	33-50	21-54
Общее количество часов в год		234	364	416	520	624	728	832	832-1248	1040-1664

3.8. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией 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.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в таблице:

Таблица № 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в	В течение года

		качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить

				родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы

высшего спортивного мастерства				антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

3.10. Планы инструкторской и судейской практики

Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающих семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. В течение всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по инструкторской и судейской практике приобретаются в процессе тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их.

В процессе инструкторской и судейской практики обучающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведение подготовительной и заключительной частей занятия; приобретение навыков обучения приемам, защита, контрприемам, комбинациям. Обучающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их.

Во время прохождения инструкторской и судейской практики спортсмены приобретают следующие умения и навыки:

- составление плана учебно-тренировочного мероприятия.
- приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений);
- организация работы по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- составление положения о проведении соревнования;
- оформление судейской документации: заявка от команды;
- протоколы взвешивания;
- протоколы командного первенства в лично-командные соревнования;
- протоколы хода соревнований;

- протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку;
- отчет главного судьи соревнований;
- таблица составления пар;
- изучение особенностей судейства соревнований по спортивной борьбе;
- освоение критериев оценки технических действий в схватке;
- оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу;
- определения поражения в схватке за нарушение правил и при равенстве баллов;
- оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра;
- выполнение требований на звание «Инструктор по спорту» и судейское звание «Судья по спорту».

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по спортивной борьбе с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению приемов спортивной борьбы. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях. Наблюдение за выполнением упражнений другими обучающимися и нахождение ошибки в технике выполнения отдельных приемов. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия, проведение вместе с тренером-преподавателем разминки в группе. Подбор основных упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Демонстрация грамотной техники выполнения приемов и упражнений, исправление ошибок при их выполнении другими обучающимися	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
		Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.	

		Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. Тренировка основных технических приемов. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Характеристика судейства, основные обязанности судей. Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации Непосредственно выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

План мероприятий по инструкторские и судейские практики

№ п/п	Название мероприятия
1.	Беседы и теоретические занятия на темы: <i>Для спортсменов этапа УТ(СС и ВСМ):</i> • «Основные правила соревнований», • «Обязанности судьи по виду», др. • «Развитие физических качеств», • «Значение ЧСС в учебно-тренировочном процессе», • «Структура учебно-тренировочного занятия», • «Этапы спортивной подготовки», • «Виды соревнований», • «Основные правила соревнований», • «Основы разминки», • «Классификация физических упражнений», др.
2.	Задача: Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий (<i>для учащихся этапов УТ(СС и ВСМ)</i>). <i>Виды практической деятельности:</i> • Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. • Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. • Тренировка основных технических элементов и приемов. • Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. • Подбор упражнений для совершенствования техники. • Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.

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

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп ЭНП)
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами республиканского врачебно-физкультурного диспансера по договору.

Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

На этапе **начальной подготовки** проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На **тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования** вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественногигиенические), медико-биологические и психологические.

1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2) Медико-биологические средства восстановления

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация,
- физиотерапия,
- гидротерапия,
- все виды массажа,
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) **Психологические методы восстановления**

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветовые и музыкальные воздействия.

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию - восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Для групп ЭССМ и ВСМ между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс: 1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить

ручной массаж утомленных групп мышц; 2) водные процедуры: душ (10-12 мин); 3) ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин); 5) обед; 6) послеобеденный сон (1,5-2 ч). Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч. Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления.

В соревновательных периодах возрастает объем медикобиологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8 до 100 ч.

Восстановительные мероприятия в годовом плане в отдельный раздел не выделяются, осуществляются за счет часов, отведенных на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и техническую подготовку.

3.12. Система контроля

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:

3.1. 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;

3.2. 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 не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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

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

3.3. 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 не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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 не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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.

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 Организации спортивную подготовку по

Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах»; контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом данных в таблице №10

Таблица № 9

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	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
6.	Другие	устанавливаются Организацией самостоятельно	

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

Таблица №10

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

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	
			6,3	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 3 x 10 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
2. Нормативы специальной физической подготовки						
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"**

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			16	-
2.2	Бросок набивного мяча 3 кг назад	м	не менее	
			6	4
2.3	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	4,2
2.4	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			4	2
3. Уровень спортивной классификации				
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 «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»,		
3.3	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды «первый юношеский спортивный разряд» «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
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 лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
			23.30	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Сгибание и разгибание рук 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 вперед из-за головы	м	не менее	
			8	5
2.4	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			6	4
3. Уровень спортивной классификации				
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"**

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
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 лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Сгибание и разгибание рук 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-за головы	м	не менее	
			9,5	7,5
2.4	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			7	5
3. Уровень спортивной классификации				
3.1	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
Этап начальной подготовки	-
Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд».
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды «первый юношеский спортивный разряд» «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
Этап совершенствования спортивного мастерства	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
Этап высшего спортивного мастерства	Спортивный разряд «мастер спорта России»

IV. Рабочая программа по виду спорта «борьба на поясах»

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

Структура тренировочного занятия имеет три части:

Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся (строевые упражнения, команды), создание психологического настроя на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки для повышения работоспособности организма (сердечнососудистой, дыхательной и мышечной систем). Применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения;
- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения.

Основная часть (60-70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решаются несколько задач различного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вращивание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5-10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). Рекомендуются самостоятельные задания в домашних условиях.

Теоретические занятия проводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками, фильмами и др. наглядными пособиями. Это позволяет в создании хорошего методического комплекса, не требующий много места для хранения.

Практические занятия различаются по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы.

На **учебно-тренировочных занятиях**, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

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

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по борьбе на поясах занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных

физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике борьбы относительно редко, главным образом, на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой борцов.

Организационные формы проведения занятий:

- **групповая** - создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, а также взаимопомощи.
- **индивидуальная** - занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.
- **самостоятельная** - занимающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений; чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

Занятия в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах проводятся главным образом групповым методом, в группах спортивного совершенствования - индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменом и утверждаются тренерским советом отделения борьбы на поясах.

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

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

Этап начальной 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 тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций

(умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки является возраст 10—12 лет.

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 60, 90, 120 мин. рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

- обязательный комплекс упражнений (в разминке) - 2-5 мин;
- элементы акробатики - 6-10 мин;
- игры в касания - 5-10 мин;
- освоение захватов - 6-10 мин;
- упражнения на мосту - 6-20 мин.

Оставшееся время урока может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы.

Данная схема распределения времени на различные виды заданий в тренировке является лишь ориентировочной наметкой и, по необходимости, может быть заменена тренером-преподавателем. Такой расклад времени наиболее продуктивен при организации занятий в группах отбора (первые 2 года)

Начиная с 3-го года обучения процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и основного календаря соревнований. 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.).

Специфика единоборства и накопленный опыт ведущих тренеров страны диктует вести отбор и спортивную ориентацию обучающихся в течение первых двух-трех лет на основе круглогодичного приема в группы начальной подготовки. В основу отбора учебного материала для начального обучения (особенно в первые два года) положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволяет более объективно оценивать пригодность обучающихся к занятиям борьбой на поясах о таким важным качеством, как умение «увидеть» соперника,

реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособления их к специфике единоборства, т.к. игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивно образу жизни.

Программный материал первых лет обучения предусматривает возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неярко проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия борьбой.

Периодизация тренировки на 1 году обучения достаточно условна, поскольку основной задачей является ознакомление обучающихся с основными средствами подготовки борца, с особенностями соревновательного единоборства через участие в соревнованиях по специализированным игровым комплексам и по правилам мини-борьбы.

На 2-3 годах обучения периодизация тренировочного процесса носит более выраженный характер, поскольку борцы этого возраста участвуют в цикле соревнований, подготовка к которым требует различной направленности средств, применяемых на отдельных этапах подготовительного и соревновательного периода.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка: упражнения для развития общих физических качеств. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития специальных физических качеств.

Примеры общеразвивающих упражнений:

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 наружном краю стопы, разворачивая стопу (внутри, 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.

Техническая подготовка

Стойки борцов, дистанции, повороты, упоры, нырки, уклоны, захваты, падения.

Страховка и самостраховка.

Положения борцов относительно друг друга.

Броски Защиты

Однонаправленные

комбинации.

Разнонаправленные

комбинации Контрпиемы

Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка. Тактика участия в соревнованиях.

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

Участие в спортивных 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.

Тестирование и контроль

По общей физической подготовке: в течении года в соответствии с планом сдавать контрольно-переводные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольно-переводных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет

Преимущество 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 1-3 годов обучения и 4-5 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 годичного цикла подготовки.

Годичный цикл включает в себя следующие этапы: общий подготовительный (ОПЭ), специально-подготовительный (СПЭ), контрольно-подготовительный (КПЭ), этап непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС), соревновательный (СЭ), восстановительно-разгрузочный (ВРЭ).

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.

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:

- развитие ловкости
- развитие быстроты
- развитие силы
- развитие выносливости

Техническая подготовка

Самостраховка.

Выведение противника из равновесия. Техника бросков.

Защита от броска.

Однонаправленные комбинации.

Разнонаправленные комбинации.

Контприемы.

Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка. Тактика участия в соревнованиях. Самооборона.

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

Участие в спортивных соревнованиях. Занимающиеся участвуют в течение года во внутришкольных, городских и региональных соревнованиях. В тренировочных и контрольных поединках 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.

Инструкторская и судейская практика. Составление комплексов общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию тренера-преподавателя. Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в качестве помощника тренера.

Тестирование и контроль

По общей и специальной физической подготовке: в течение года в соответствии с планом сдавать контрольно-переводные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения. Основной критерий оценки – положительная динамика результатов в тестах.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет

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.

Физическая подготовка

В учебно-тренировочных группах 4-5 годов обучения принципы составления комплексов круговой тренировки для развития физических качеств практически те же, что применялись учебно-тренировочном процессе учебно-тренировочных групп 1-3 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.

Техническая подготовка

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.

Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка. Тактика участия в соревнованиях. Самооборона.

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.

Участие в спортивных соревнованиях. Обучающиеся участвуют в течение года в городских и региональных 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.

Инструкторская и судейская практика. Составление комплексов общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение подготовительной и заключительной частей занятий, приобретение навыков обучения приемам, защита, контрприемам, комбинациям. В учебно-тренировочном процессе для юных борцов предусмотрено приобретение судейских навыков в качестве бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора; изучение особенностей судейства соревнований по борьбе на поясах.

Тестирование и контроль.

По общей и специальной физической подготовке: в течение года в соответствии с планом сдавать контрольно-переводные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения. Основным критерий оценки – положительная динамика результатов в тестах.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал.

Этап совершенствования спортивного мастерства 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.

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.

Техническая подготовка. Совершенствование техники выполнения ранее освоенных атакующих действий в различных условиях.

Тактическая подготовка. Выбор тактических действий против конкретного противника.

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

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

Инструкторская и судейская практика. Составление комплексов общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и

проведение тренировочных занятий, приобретение навыков обучения приемам, защита, контрприемам, комбинациям.

В учебно-тренировочном процессе для юных борцов предусмотрено приобретение судейских навыков в качестве бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора.

Тестирование и контроль. В группах спортивного совершенствования - выполнение норматива «кандидата в мастера спорта по борьбе на поясах».

В группах высшего спортивного мастерства – получение звания «Мастер спорта России по борьбе на поясах».

Пример использования на всех этапах спортивной подготовки подвижных игр, эстафет, спортивных игр, специально-подготовительных упражнений.

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 на 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 (5-10 с), 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 в теснения: как отмечалось, борьба за участок площади 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 коврику; 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.

Таблица №15

4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	$\approx 120/180$		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx 13/20$	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx 13/20$	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	$\approx 13/20$	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	$\approx 13/20$	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	$\approx 13/20$	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

				Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная,

				эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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".

5.1. 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 соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, 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.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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)¹;

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки отражено в таблице:

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения
спортивной подготовки**

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Весы (до 200 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на организацию	2
3.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	на организацию	1
4.	Гонг боксерский	штук	на тренировочный спортивный зал	1
5.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	на тренера- преподавателя	1
6.	Канат для лазанья	штук	на тренировочный спортивный зал	1
7.	Ковер борцовский (12х12 м)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
8.	Лонжа ручная	штук	на тренировочный спортивный зал	2
9.	Манекен тренировочный для борьбы	штук	на тренировочный спортивный зал	2
10.	Маты гимнастические	штук	на тренировочный спортивный зал	10
11.	Мяч баскетбольный	штук	на тренера- преподавателя	1
12.	Мяч набивной медицинбол (от 3 до 12 кг)	штук	на организацию	2
13.	Мяч футбольный	штук	на тренера- преподавателя	1
14.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	на тренера- преподавателя	1
15.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренера- преподавателя	12
16.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
17.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	на организацию	1
18.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
19.	Урна-плевательница	штук	на тренировочный спортивный зал	1
20.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	на организацию	1
21.	Эспандер плечевой резиновый	штук	на тренера- преподавателя	12

Сокращение, используемое в настоящей таблице:

Организация – организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Таблица №17

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		количество	срок эксплуатации (лет)
						количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)		
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 разминочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

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).

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).

VII. Информационно-методические условия реализации Программы

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации России «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах» от 09 ноября 2022г. № 948
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах» 14.12.2022 № 1220

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

Теоретическая литература:

1. Аюпов Х.А., Подливаев Б.А. – М.: ФК, 2006 - 100с.
2. Воробьев В.А., Подготовка юных борцов вольного стиля на основе оптимального сочетания средств из различных видов борьбы: Монография. СПб.: «Олимп-СПб», 2008. 104 с.
3. Давлетшин В. Т., Упражнения с кушаком как средство спортивной подготовки борца: метод.пособие. Казань : КГГУ, 2005. 40 с.
4. Жаров К.П., Волевая подготовка спортсменов. М. 1996.
5. Киямов Ф.Н., Определение физической трудности выполнения бросков в борьбе на поясах // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, №2(15). 2010.
6. Шулика Ю.А., Классификация и терминология техники спортивной борьбы. – Краснодар : КГИФК, 1981. – 89 с.
7. Кузнецов А.С., Организация многолетней техникотактической подготовки в грекоримской борьбе. Набережные Челны: Издво КамПИ, 2002. – 325 с.
8. Кузнецов А.С., Оптимизация базовой технической подготовки борцов грекоримского стиля : дис... канд. пед. наук. –Краснодар: КГАФК. 1995. – 131с.
9. Озолин Н.Г., Современная система спортивной тренировки, М.: Советский спорт, 2007.
- 10.Пилюян Р.А., Суханов А.Д., Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учебное пособие, Малаховка, 1999.
- 11.Чумаков Е.М., Ионов С.Ф., О систематизации понятий и последовательности изучения техники борьбы самбо // Спортивная борьба. – М. : ФиС, 1978.
- 12.Борьба грекоримская: учеб. для СДЮШОР, спорт, фак. пед. интов, техникумов ФК и училищ спорт, резерва ; под общ.ред. Ю.А. Шулики. – Ростовн/Дону : Феникс, 2004. – 796 с.
- 13.Борьба на поясах: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Гайнанов Р.Ф., Свищев И.Д., Аюпов Х.А., Валемеев А.А. – М.: Советский спорт, 2008, 112с.
- 14.Мусакаев М.Б., Туленков С.В. Национальная спортивная борьба: учебно-методическое пособие. Уфа.: Китап, 2008 – 104с.
- 15.Начальный этап в многолетней подготовке борцов. Учебное пособие / под общей редакцией Р.А. Нидояна-Малахова, 1991.
- 16.Спортивная борьба: учебник для ИФК / под общ. Ред. А.П. Купцова – М.: ФиС, 1978 –484с.

17. Теория и методика борьбы на поясах: примерная программа по специальности 032101 – Физическая культура и спорт / Игуменов В.М., Гайнанов Р.Ф., Свищев И.

Сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

<http://www.minsport.gov.ru> (Минспорт России).

<https://edu.gov.ru/>-сайт Минпросвещения России.

<http://www.rusada.ru> (РУСАДА).

<http://www.olympic.org>/Международный олимпийский комитет

<http://beltwrestling.ru>/Всероссийская федерация борьбы на поясах

<https://ibwa-w.com/>Международная федерация борьбы на поясах

