

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа Петроградского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА  
Решением Педагогического совета  
ГБУ ДО СШ Петроградского района

«10» октября 2023 года, протокол №2

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом ГБУ ДО СШ  
Петроградского района  
№ 218 от 10 октября 2023 года  
Директор ГБУ ДО СШ  
Петроградского района



О.В. Находкина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**

**«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА (ВОЛЬНАЯ БОРЬБА)»**

**Программа разработана на основании:** Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, утвержденного приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1091.

Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (вольная борьба), утвержденной приказом Минспорта России от 14 декабря 2022 г. №1221

**Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки – 4 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года

Санкт-Петербург  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b><u>Общие положения</u></b>	3
<b>II.</b>	<b><u>Характеристика программы</u></b>	4
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.2	Объем Программы	7
2.3	Виды (формы) обучения, применяющихся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.4	Спортивные соревнования	10
2.5	Годовой учебно-тренировочный план	12
2.6	Календарный план воспитательной работы	23
2.7	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	24
2.8	Планы инструкторской и судейской практики	29
2.9	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	29
<b>III.</b>	<b><u>Система контроля</u></b>	33
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	33
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	33
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	34
<b>IV.</b>	<b><u>Рабочая программа по виду спорта спортивная борьба (вольная борьба)</u></b>	41
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	41
4.2	Учебно-тематический план	50
4.3	Организация учебно-тренировочного процесса в дистанционном режиме	55
<b>V.</b>	<b><u>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</u></b>	59
5.1	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.	59
5.2	Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и тестирования при осуществлении спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (вольная борьба)	60
<b>VI.</b>	<b><u>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</u></b>	62
6.1	Материально-технические условия реализации Программы	62
6.4	Кадровые условия реализации Программы	64
<b>VII.</b>	<b><u>Информационно-методические условия реализации Программы</u></b>	66

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (далее - Программа) разработана для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке вольная борьба с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России 30.11.2022 года № 1091 (далее – ФССП), примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (вольная борьба), (утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 года №1221), а также с учетом особенностей организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (утвержденных приказом Минспорта России №634 от 03.08.2022 года), требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (утвержденных приказом Минспорта России № 999 от 30.10.2015 года).

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.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке обучающихся, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет. Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом учебно-тренировочной работы.

В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТ), что дает возможность тренерам-преподавателям выдерживать единое направление в учебно-тренировочном процессе.

## II. Характеристика Программы

При разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- общепедагогические принципы;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- принцип преемственности;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта спортивная борьба (вольная борьба) на различных этапах многолетней подготовки.

### Краткая характеристика вида спорта

Вольная борьба - вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. Разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема.

### Номер во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер –код спортивной дисциплины
99	Спортивная борьба	026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - весовая категория 33 кг	026 002 1811Д
		026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - весовая категория 36 кг	026 003 1811Д
		026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - весовая категория 38 кг	026 006 1811Ю
		026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - весовая категория 39 кг	026 004 1811Д
		026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - весовая категория 40 кг	026 007 1811Д
		026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - весовая категория 41 кг	026 005 1811Ю
		026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - весовая категория 42 кг	026 008 1811Н
		026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - весовая категория 43 кг	026 009 1811Д
		026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - весовая категория 44 кг	026 010 1811Ю
		026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - весовая категория 45 кг	026 026 1811Ю
		026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - весовая категория 46 кг	026 011 1811Д
		026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - весовая категория 48 кг	026 012 1811Ю

		026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - весовая категория 49 кг	026 013 1811Д
		026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - весовая категория 50 кг	026 014 1611Б
		026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - весовая категория 51 кг	026 015 1811Ю
		026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - весовая категория 52 кг	26161811Ю
		026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - весовая категория 53 кг	026 017 1611Б
		026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - весовая категория 54 кг	026 018 1811Д
		026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - весовая категория 55 кг	026 019 1811С
		026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - весовая категория 56 кг	026 020 1811Д
		026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - весовая категория 57 кг	026 021 1611Я
		026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - весовая категория 58 кг	026 022 1811Д
		026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - весовая категория 59 кг	026 023 1811Б
		026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - весовая категория 60 кг	026 024 1811Ю
		026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - весовая категория 61 кг	026 159 1811Ф
		026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - весовая категория 62 кг	026 025 1611С
		026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - весовая категория 65 кг	026 027 1611Я
		026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - весовая категория 66 кг	026 028 1811Д
		026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - весовая категория 68 кг	026 001 1611С
		026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - весовая категория 69 кг	026 030 1811Д
		026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - весовая категория 70 кг	026 031 1811Ф
		026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - весовая категория 71 кг	026 214 1811Ю
		026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - весовая категория 72 кг	026 032 1811Б
		026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - весовая категория 73 кг	026 033 1811Д
		026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - весовая категория 74 кг	026 034 1611А
		026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - весовая категория 75 кг	026 160 1811Ю
		026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - весовая категория 76 кг	026 035 1611Б
		026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - весовая категория 79 кг	026 029 1811А

		026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - весовая категория 80 кг	026 036 1811Ю
		026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - весовая категория 85 кг	026 037 1811Ю
		026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - весовая категория 86 кг	026 161 1611А
		026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - весовая категория 92 кг	026 038 1811А
		026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - весовая категория 97 кг	026 162 1611А
		026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - весовая категория 100 кг	026 039 1811Ю
		026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - весовая категория 110 кг	026 040 1811Ю
		026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - весовая категория 125 кг	026 163 1611А
		026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - абсолютная категория	026 041 1811Л

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебно-тренировочных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных особенностей обучающихся.

Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки обучающегося в учреждении.

Задачи и содержание учебно-тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

При разработке Программы были учтены и применялись следующие основные принципы и подходы: единство углубленной специализации и направленность к высшим достижениям; программно-целевой подход к организации спортивной подготовки; индивидуализация спортивной подготовки; единство общей и специальной спортивной подготовки; непрерывность и цикличность процесса подготовки; постепенность увеличения нагрузки и тенденция к максимальным нагрузкам; единство и взаимосвязь структуры учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СШ ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом круглогодичной тренировки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут), включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам 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.

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;

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

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

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

Зачисление обучающихся в группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы производится на основании решения приемной комиссии при успешном выполнении контрольных нормативов по общей физической и специально физической подготовке, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения, а также уровня спортивной квалификации.

Перевод обучающихся из группы в группу и по годам обучения производится на основании решения тренерского совета при успешном выполнении контрольных и переводных нормативов, а также положительных результатов выступлений на официальных физкультурно-спортивных мероприятиях.

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося.

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по спортивной борьбе и не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8

## **2.2 Объем Программы.**

Определение максимального объема учебно-тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по спортивной борьбе (вольной борьбе).

Условия одновременного проведения учебно-тренировочных занятий в группах на разных этапах спортивной подготовки:

- на временной основе (при необходимости) в связи с выездом тренера-преподавателя на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском;
- непревышение разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.
- непревышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-20
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-1040

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

### **2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Основными формами обучения являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные);
- учебно-тренировочные занятия в дистанционной форме;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- участие в спортивных и физкультурных соревнованиях (мероприятиях);
- теоретические занятия;
- тестирование и контроль.

Содержание учебно-тренировочного процесса определяется тренером-преподавателем в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом учебно-тренировочной работы, требований к уровню подготовленности обучающихся.

Ответственность за создание условий учебно-тренировочных занятий, обучающихся несут должностные лица спортивной школы. Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

#### **Учебно-тренировочные мероприятия**

Учебно-тренировочные сборы проводятся организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в федеральном стандарте спортивной подготовки.

Участие в учебно-тренировочных мероприятиях обучающихся, осуществляется в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий СШ.



Непрерывность освоения программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, на туристических базах, базах отдыха и т.п., имеющих необходимые условия для проведения учебно-тренировочного процесса,
- участием обучающихся в учебно-тренировочных сборах,
- самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

№ 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
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18

2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

## 2.4. Спортивные соревнования.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей, обучающихся в соответствии содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Задачами проведения спортивных соревнований являются:

- привлечение к занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни;
- приобретение соревновательного опыта;
- формирование сборной команды СШ, подготовка спортивного резерва;
- повышения спортивного мастерства и выполнение квалификационных нормативов ЕВСК
- выявление сильнейших обучающихся для формирования списка кандидатов в спортивные сборные команды Санкт-Петербурга и Российской Федерации;

Соревнования по спортивной борьбе (вольной борьбе) проходят по системе прямого выбывания, с приведением к числу борцов, кратному 8, 16, 32, 64 и т.д. Если в категории не существует идеального числа борцов, проводятся квалификационные встречи. Все борцы, уступившие финалистам, участвуют в утешительных встречах. Деление на пары проводится согласно жеребьевке. Приведение к кратному числу проводится после квалификации. Утешительные схватки начинают борцы, проигравшие в первом туре (включая схватки для приведения к кратному числу) финалистам по системе прямого выбывания. Победители 2-х последних утешительных схваток получают бронзовые медали. Таким образом, разыгрывается по 2 бронзовых медали в каждом весе.

Медицинский контроль и первое взвешивание каждой весовой категории проходит утром перед началом соответствующей категории.

В спортивной борьбе (вольной борьбе) устанавливаются следующие весовые категории (в килограммах):

Мужчины Вольная борьба (Взрослые, Взрослые до 24 лет, юниоры до 21 года)	Мужчины (вольная борьба олимпийские категории)	Юноши 14-15 лет (вольная борьба)	Юноши 16-17 лет (вольная борьба)
1. 57 кг	1. 57 кг	1. 35 кг	1. 42 кг
2. 61 кг	2. 65 кг	2. 38 кг	2. 45 кг
3. 65 кг	3. 74 кг	3. 41 кг	3. 48 кг
4. 70 кг	4. 86 кг	4. 44 кг	4. 51 кг
5. 74 кг	5. 97 кг	5. 48 кг	5. 55 кг
6. 79 кг	6. 125 кг	6. 52 кг	6. 60 кг

7. 86 кг		7. 57 кг	7. 65 кг
8. 92 кг		8. 62 кг	8. 71 кг
9. 97 кг		9. 68 кг	9. 80 кг
10. 125 кг		10. 75 кг	10. 92 кг
		11. 85 кг	11. 110 кг
		12. 100 кг	

Каждый участник соревнований соревнуется только в одной весовой категории той, что соответствует его весу, определенному во время процедуры взвешивания.

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников соревнования по спортивной борьбе (вольной борьбе) подразделяются на различные виды (таблица): контрольные, отборочные и основные соревнования.

Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающегося. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования - по результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные соревнованиями являются те, в которых обучающимся необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях обучающийся должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях обучающихся, осуществляется в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий СШ, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная борьба (вольная борьба);

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спортивная борьба (вольная борьба);

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап	Учебно-тренировочный

	начальной подготовки		этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	-	2	3	4
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	1	1

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Контрольные	-	городские; межмуниципальные «Первенство СШ»	городские; межмуниципальные «Первенство СШ»	городские; межмуниципальные «Первенство СШ»
Отборочные	-	-	межмуниципальные «Первенство СШ»;	региональные; городские; межмуниципальные «Первенство СШ»
Основные	-	-	межмуниципальные «Первенство СШ»; Первенство СПб; Всероссийские; региональные	Первенство СПб; Чемпионат СПб; Всероссийские; региональные

## 2.5 Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки обучающегося от новичка до Мастера спорта.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в течении года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Количество учебных часов в год (астрономических (60 минут) планируется из расчета 52 недель (с 1 сентября по 31 августа) учебно-тренировочной работы в условиях спортивной школы и тренировочных мероприятий и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха и включает теоретические и практические занятия, контрольные нормативы, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику и восстановительные мероприятия.

Основной формой проведения являются учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочная работа ведется на основе Программы и расписания занятий. Для обучающихся групп спортивного совершенствования разрабатываются индивидуальные планы подготовки, в которых уточняются объемы и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок и этапные контрольные показатели подготовленности. При подготовке к наиболее ответственным соревнованиям

для достижения более высокого спортивного результата индивидуальным планом для обучающегося может быть предусмотрена волнообразность распределения учебно-тренировочных нагрузок.

Учет объема и интенсивности учебно-тренировочной работы по неделям ведет тренер-преподаватель в журнале учета групповых занятий.

Врачебный контроль обучающихся, начиная со 2 года обучения начальной подготовки, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

В учебно-тренировочном занятии обучающихся выделяют следующие виды подготовки: техническую, общую физическую, специальную физическую, психологическую, тактическую, теоретическую, а также инструкторскую и судейскую практику, восстановительные мероприятия.

Общая физическая подготовка (ОФП) – система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость, координация) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в данном виде спорта.

Техническая подготовка – процесс обучения основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки, и совершенствование избранных форм спортивной техники.

Тактическая подготовка – процесс, направленный на создание и совершенствование средств, способов и форм ведения эффективной борьбы с противником.

Теоретическая подготовка – педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства обучающихся, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у обучающихся свойств личности психических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Медико-восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья обучающихся, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями обучающихся, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Инструкторская и судейская практика – проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования программы включают: конкретизацию критериев подготовки обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта.

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-62	45-54	36-42
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-20	16-23	18-25
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5
4.	Техническая подготовка (%)	5-6	6-8	10-14	15-19
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-14	13-19	17-26	17-26
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6	4-6	6-8

**Группы начальной подготовки**

На этапе начальной подготовки (4 года) ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств. Отбор перспективных обучающихся для перехода в учебно-тренировочные группы (спортивной специализации).

При проведении учебно-тренировочных мероприятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения не

допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий между обучающимися.

В соответствии с общими задачами для групп начальной подготовки (до года), соревновательный период в годичном цикле для обучающихся не выделяется.

**Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (вольная борьба) в группе НП до года (4,5 часа)**

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
2	Специальная физическая подготовка	3	5	4	3	4	4	3	5	4	3	4	4	46
3	Участие в спортивных соревнованиях													0
4	Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	26
6	Инструкторская и судейская практика													0
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		1	0,5		1	0,5		1	0,5		1	0,5	6
8	Всего часов в месяц	18	21	19,5	18	21	19,5	18	21	19,5	18	21	19,5	234
9	Всего занятий в месяц	12	14	13	12	14	13	12	14	13	12	14	13	156

**Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (вольная борьба) в группе НП свыше года (6 часов)**

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
2	Специальная физическая подготовка	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	52
3	Участие в спортивных соревнованиях													0
4	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	21
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	4	4	1	5	3	2	4	4	3	6	5	43
6	Инструкторская и судейская практика													0
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	16
8	Всего часов в месяц	24	28	26	24	28	26	24	28	26	24	28	26	312
9	Всего занятий в месяц	12	14	13	12	14	13	12	14	13	12	14	13	156



**Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (вольная борьба) в группе НП (8 часов)**

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
3	Участие в спортивных соревнованиях													0
4	Техническая подготовка	2	3	2	1	4	1	2	3	2	1	4	3	28
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
6	Инструкторская и судейская практика													0
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	18
8	Всего часов в месяц	34	36	34	34	36	34	34	36	34	34	36	36	418
9	Всего занятий в месяц	17	18	17	17	18	17	17	18	17	17	18	18	209

## Учебно-тренировочные группы

Основные задачи: повышение уровня общей и специальной физической, функциональной, технической, теоретической, тактической и психологической подготовленности, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на соревнования, знание антидопинговых правил, овладение общими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба», овладение навыками самоконтроля, соблюдение учебно-тренировочного плана, режима восстановления и питания.

Для учебно-тренировочного этапа характерно увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок. Возрастает доля индивидуального подхода в развитии двигательных способностей, в составлении соревновательных программ, в формировании личностных особенностей обучающихся. Большее значение приобретает самостоятельная работа и домашние задания.

Цель учебно-тренировочного этапа заключается в том, чтобы создать надежную базу двигательных умений и навыков.

### Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (вольная борьба) в группе УТ до 3-х лет (10 часов)

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
2	Специальная физическая подготовка	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	90
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	1	2	1	2	1	2	1	2				14
4	Техническая подготовка	4	5	2	5	4	3	4	5	4	4	6	8	54
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	90
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
8	Всего часов в месяц	44	44	42	44	44	42	44	44	44	42	44	46	524
9	Всего занятий в месяц	22	22	21	22	22	21	22	22	22	21	22	23	262

**Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов  
по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду  
спорта спортивная борьба (вольная борьба) в группе УТ (12 часов)**

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	288
2	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
3	Участие в спортивных соревнованиях	1	2	1	2	1	2	1	2	1				13
4	Техническая подготовка	5	6	3	6	5	2	7	4	5	6	6	8	63
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
6	Инструкторская и судейская практика	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	18
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	30
8	Всего часов в месяц	52	54	50	54	52	50	54	52	52	52	52	54	628
9	Всего занятий в месяц	26	27	25	27	26	25	27	26	26	26	26	27	314

**Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (вольная борьба) в группе УТ свыше 3-х лет (14 часов)**

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	264
2	Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
4	Техническая подготовка	10	11	7	12	9	7	12	9	9	10	9	11	116
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
6	Инструкторская и судейская практика	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	17
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
8	Всего часов в месяц	61	63	58	64	60	58	64	60	60	62	60	63	733
9	Всего занятий в месяц	26	27	25	27	26	25	27	26	26	26	26	27	314

**Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (вольная борьба) в группе УТ (16 часов)**

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
2	Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3				27
4	Техническая подготовка	10	11	7	13	8	7	13	8	10	13	11	16	127
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
6	Инструкторская и судейская практика	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	18
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	54
8	Всего часов в месяц	70	71	67	73	68	67	73	68	70	70	68	73	838
9	Всего занятий в месяц	26	27	25	27	26	25	27	26	26	26	26	27	314

**Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов  
по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду  
спорта  
спортивная борьба (вольная борьба) в группе УТ (18 часов)**

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	28	29	28	29	28	29	28	29	28	29	28	29	342
2	Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
4	Техническая подготовка	11	13	8	13	11	7	14	10	11	12	16	18	144
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	21
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	57
8	Всего часов в месяц	78	81	75	81	78	75	81	78	78	78	78	81	942
9	Всего занятий в месяц	26	27	25	27	26	25	27	26	26	26	26	27	314

**Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта**  
**спортивная борьба (вольная борьба) в группе УТ (20 часов)**

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	360
2	Специальная физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			40
4	Техническая подготовка	14	13	12	14	15	10	13	13	16	11	19	22	172
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
6	Инструкторская и судейская практика	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	30
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
8	Всего часов в месяц	88	86	86	87	89	83	87	86	90	84	89	91	1046
9	Всего занятий в месяц	26	26	26	26	27	25	26	26	27	25	27	27	314

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.  
(в соответствии с приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 п. 46)

### 2.6 Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса с обучающимися любого возраста и уровня подготовленности. Важным условием успешной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности.

Главной задачей в занятии с обучающимися является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства

ответственности перед членами группы, общества и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

**Цель воспитательной работы:**

- Воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.
- формирование личностных качеств, характера поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата;
- формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.

**Методы воспитательной работы:**

- указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики и др. на учебно-тренировочных занятиях;
- обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- проведение бесед дискуссионного характера;
- положительный личный пример тренера-преподавателя;
- организация четкого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера;
- выполнение режима дня;

**К воспитательным средствам относятся:**

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация творческого процесса;
- атмосфера трудолюбия;
- взаимопомощи, творчества;
- формирование дружного коллектива;
- система морально стимулирования;
- повышение мотивации;
- наставничество старших, более опытных обучающихся.

**Примерный календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения
1.	Родительское собрание	В течение года
2.	Просмотр соревнований, их обсуждение	После соревнований в течение года
3.	Регулярное подведение итогов спортивной деятельности, их анализ и наставление	В течение года
4.	Проведение тематических праздников	В течение года
5.	Встречи со знаменитыми спортсменами	По назначению
7.	Оформление стендов и стенгазет	После мероприятий
8.	Выступление на различных районных и городских мероприятиях	В течение года/ по назначению
9.	Поздравление обучающихся с днем рождения	В течение года

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



Допингом принято считать запрещенные методы и препараты, которые способны повысить выносливость обучающегося и его или ее результаты в соревнованиях.

Также допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил, приводимых в статьях 2.1 - 2.10 Всемирного антидопингового Кодекса.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала обучающихся, 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. Обучающиеся 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 обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.
11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися 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, размещается на информационном стенде СШ. Также, актуализируется раздел «Антидопинг» на сайте СШ со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

## Примерный план мероприятий по организации и проведению допингового контроля и антидопингового обеспечения обучающихся

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. В последнем столбце даются рекомендации по проведению мероприятия. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей программу спортивной подготовки.

Обучающийся	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	По назначению	Примерная программа мероприятий в соответствии с рекомендациями РУСАДА
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год	Занятие с каждой группой проводится 1-2 раза в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся у 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Участие в региональных и всероссийских викторинах.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Тренер-преподаватель, обучающийся	1 раз в год	Для обучающегося 13 лет и старше на портале доступен Антидопинговый онлайн курс. Для обучающегося 7-12 лет на портале онлайн образования РУСАДА доступен «Онлайн-курс по ценностям чистого спорта».
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.

		формирования антидопинговой культуры»			Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА». Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение.	1-2 раза в год	Проводит ответственный за антидопинговое обеспечение.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	По назначению	Примерная программа мероприятий в соответствии с рекомендациями РУСАДА
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Тренер-преподаватель, обучающийся	1 раз в год	Для обучающегося 13 лет и старше на портале доступен Антидопинговый онлайн курс. Для обучающегося 7-12 лет на портале онлайн образования РУСАДА доступен «Онлайн-курс по ценностям чистого спорта».
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Участие в региональных и всероссийских викторинах.
	4.Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год	Семинар с каждой группой проводится 1-2 раза в год.
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.

		формирования антидопинговой культуры»			Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА». Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.
Этап совершенствования спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Тренер-преподаватель, обучающийся	1 раз в год	Для обучающегося 13 лет и старше на портале доступен Антидопинговый онлайн курс. Для обучающегося 7-12 лет на портале онлайн образования РУСАДА доступен «Онлайн-курс по ценностям чистого спорта».
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год	Семинар с каждой группой проводится 1-2 раза в год

Для создания среды, свободной от допинга, необходимо реализовывать образовательные программы с обучающимися и персоналом обучающихся на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в СШ Петроградского района.

## 2.8 Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Одной из задач спортивной подготовки является формирование базовых навыков осуществления инструкторской и судейской деятельности.

### План содержания работы начальной группы (в рамках учебно-тематического плана):

1. Изучать правила соревнований;
2. Учиться выполнять самостоятельно отдельные, наиболее простые по содержанию упражнения;
3. Привлекаться к подготовке и уборке мест учебно-тренировочных занятий;

### План содержания работы учебно-тренировочной группы (в рамках учебно-тематического плана):

1. Учиться владеть принятой в виде спорта терминологией, правилами спортивной борьбы (вольной борьбы) и основами методики построения учебно-тренировочного занятия;
2. Участвовать вместе с тренером-преподавателем в составлении планов подготовки;
3. Учиться проводить беседы с младшими обучающимися по истории спортивной борьбы, объяснять ошибки, оказывать страховку и помощь обучающимся своей группы;
4. Замечать и анализировать ошибки при выполнении упражнений и технических приемов, как у себя, так и у других обучающихся, и учиться их исправлять.;
5. Выполнять часть учебно-тренировочного занятия самостоятельно;
6. Вести самостоятельно дневник, осуществлять учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать результаты выступления на соревнованиях;
7. Участвовать в судействе контрольно-переводных нормативов и осуществлять помощь в судействе, в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря на соревнованиях различного уровня.
8. Участвовать в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1.	Самостоятельное проведение части учебно-тренировочного занятия.	В течение года	Тренер-преподаватель
2.	Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам.	В течение года	Тренер-преподаватель
3.	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.	В течение года	Тренер-преподавателя
4.	Помощь в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	В течение года	Тренер-преподаватель
5.	Помощь в судействе на соревнованиях	В течение года	Тренер-преподаватель

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

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам,

занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

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

Медицинское обследование проводится вне сетки часов. В задачи медицинского обеспечения входят:

1. Диагностика спортивной пригодности, обучающегося к занятиям спортивной борьбой (вольной борьбой), оценка его перспективности, функционального состояния;
2. Контроль переносимости нагрузок при занятии;
3. Оценка адекватности средств и методов в процессе учебно-тренировочных мероприятий;
4. Санитарно-гигиенический контроль за местами занятий обучающихся;
5. Профилактика травм и заболеваний;
6. Организация лечения обучающихся в случае необходимости.

#### **В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:**

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится один раз в год на начальном и учебно-тренировочном этапе в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий;
- этапное медицинское обследование (ЭМО) проводится раз в год на начальном и учебно-тренировочном этапе, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности обучающихся и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений;
- текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения информации о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма обучающихся, эффективности применяемых средств восстановления;
- дополнительные медицинские осмотры после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных медицинских средств.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

#### **Медицинский осмотр:**

Задачами медицинского осмотра обучающихся, проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам является:

- оценка состояние здоровья, уровень физического развития и функциональных и резервных возможностей;
- определение уровня физической активности, по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях физической культурой и спортом;

- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся медицинскими противопоказаниями к занятиям физической культурой и спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом физической культуры и спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой и спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья;
- уточнение объемов и интенсивность нагрузок, сроки изменения тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

#### **Биохимический контроль:**

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния обучающихся, который проводится врачами по спортивной медицине во врачебно-физкультурном диспансере, он дает быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях. Данный вид контроля помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности обучающихся, дает возможность проследить, как переносятся учебно-тренировочные нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами специалистами.

**Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН)** - это исследования и наблюдения, которые проводятся совместно врачом и тренером-преподавателем с целью оценки воздействия на организм учебно-тренировочных нагрузок, установления уровня функциональной готовности, тренированности и на основании этого совершенствовать управление учебно-тренировочным процессом для получения наибольшего тренировочного эффекта.

ВПН решает задачи: оценку оптимальности объема и интенсивности нагрузки, ее коррекции, в том числе, в сторону ее увеличения, эффективности восстановления, выявления симптомов перетренированности.

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих обучающемуся вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

#### **Педагогические методы и средства восстановления:**

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после занятий с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня;

**Медико-биологические средства восстановления:** рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

**Физические средства восстановления:** массаж, баня, легкий бег, медитация, контрастный душ и др.

**Психологические средства восстановления:** аутогенная и психорегулирующая тренировка, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный

отдых, исключение отрицательных эмоций, комфортабельные условия быта, благоприятный психологический климат, интересный и разнообразный досуг; психомышечная тренировка, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, музыка для релакса, внушение, сон, отдых.

Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья, обучающегося в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды и других причин. В связи с этим, выбор и применение восстановительных средств для каждого обучающегося осуществляется в индивидуальном порядке в рамках самостоятельной подготовки.



### **III. Система контроля**

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

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба (вольная борьба)»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная борьба (вольная борьба)» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба (вольная борьба)»;
- 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 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.

#### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся 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.

Основными видами контроля являются результаты сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования Программы включают:

- конкретизацию критериев подготовки обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;
- требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки обучающихся, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Контрольно-переводные нормативы проводятся по окончании учебного года. Оценка результатов определяет уровень освоения Программы и возможность перевода обучающихся на следующий этап (год) спортивной подготовки.

Порядок проведения аттестации, контрольно-переводных нормативов и комплектования учебно-тренировочных групп в СШ определяется соответствующим локальным нормативным документом, согласованным тренерским советом СШ и утвержденным директором СШ.

Перевод лиц, обучающихся в СШ из группы в группу, внутри определенного этапа, осуществляется на основании сдачи нормативов по общей физической и специальной физической подготовки, установленные ФССП, а также по обязательной технической программе, принятой на тренерском совете.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба (вольная борьба)», прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.<sup>1</sup>

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.**

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных обучающихся, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

#### **Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
			мальчики	мальчики
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,9	не более 6,7
1.2.			не менее	не менее

<sup>1</sup> Пункт 4 статьи 32 Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	7	10
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
			110	120
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м	количество попаданий	не менее	не менее
			2	3
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе, Фиксация положения	с	не менее	не менее
			10,0	12,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее	не менее
			2	3

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	

2.3.	Тройной прыжок		не менее 5
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы		не менее 5,2
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад		не менее 6,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Норматив подтягивание на перекладине для всех этапов подготовки, разрешить выполнять с использование резиновых амортизаторов лицам, рост или (и) вес которых начинается с 6-го коридора центильных таблиц, в связи с отсутствием разделения по весовым категориям в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (вольная борьба).

Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке и подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» выполнять из виса на перекладине в связи с повышенной травмоопасностью при выполнении данного норматива.

Центильная таблица для мальчиков. Вес (масса).

Возраст	Центили						
	3%	10%	25%	50%	75%	90%	97%
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
<b>7 лет</b>	18,0	19,5	21,0	22,9	25,4	28,0	30,8
<b>8 лет</b>	20,0	21,5	23,3	25,5	28,3	31,4	35,5
<b>9 лет</b>	21,9	23,5	25,6	28,1	31,5	35,1	39,1
<b>10 лет</b>	23,9	25,6	28,2	31,4	35,1	39,7	44,7
<b>11 лет</b>	26,0	28,0	31,0	34,9	39,9	44,9	51,5
<b>12 лет</b>	28,2	30,7	34,4	38,8	45,1	50,6	58,7
<b>13 лет</b>	30,9	33,8	38,0	43,4	50,6	56,8	66,0

<b>14 лет</b>	34,3	38,0	42,8	48,8	56,6	63,4	73,2
<b>15 лет</b>	38,7	43,0	48,3	54,8	62,8	70,0	80,1
<b>16 лет</b>	44,0	48,3	54,0	61,0	69,6	76,5	84,7
<b>17 лет</b>	49,3	54,6	59,8	66,3	74,0	80,1	87,8

Если вес попадает в интервал 25%-75%, можно говорить о том, что он средний. Интервал 10% - 25% - вес ниже среднего, 75%-90% - вес выше среднего, 3%-10% - низкий вес, 90%-97% - высокий вес, до 3% - очень низкий вес, свыше 97% - очень высокий вес.

Центильная таблица для мальчиков. Длина тела (рост)

<b>Возраст</b>	<b>Центили</b>						
	3%	10%	25%	50%	75%	90%	97%
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
<b>7 лет</b>	111,0	113,6	116,8	121,1	125,0	128,0	130,6
<b>8 лет</b>	116,3	119,0	122,1	126,9	130,8	134,5	137,0
<b>9 лет</b>	121,5	124,7	125,6	133,4	136,3	140,3	143,0
<b>10 лет</b>	126,3	129,4	133,0	137,8	142,0	146,7	149,2
<b>11 лет</b>	131,3	134,5	138,5	143,2	148,3	152,9	156,2
<b>12 лет</b>	136,2	140,0	143,6	149,2	154,5	159,5	163,5
<b>13 лет</b>	141,8	145,7	149,8	154,8	160,6	166,0	170,7
<b>14 лет</b>	148,3	152,3	156,2	161,2	167,7	172,0	176,7
<b>15 лет</b>	154,6	158,6	162,5	166,8	173,5	177,6	181,6
<b>16 лет</b>	158,8	163,2	166,8	173,3	177,8	182,0	186,3
<b>17 лет</b>	162,8	166,6	171,6	177,3	181,6	186,0	188,5

Если рост попадает в интервал 25%-75%, можно говорить о том, что он средний. Интервал 10% - 25% - рост ниже среднего, 75%-90% - рост выше среднего, 3%-10% - низкий рост, 90%-97% - высокий рост, до 3% - очень низкий рост, свыше 97% - очень высокий рост.

**Нормативы обязательной технической программы  
по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки  
по виду спорта спортивная борьба (вольная борьба)**

**Для перевода в НП-2**

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Показатели
1	Кувырок вперед/ назад (оценка в баллах)	не менее «4»
2	Гимнастический мост из положения лежа (оценка в баллах)	не менее «4»

**Для перевода в НП-3**

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Показатели
1.	Кувырок вперед/ назад (оценка в баллах)	не менее «5»
2.	Гимнастический мост из положения лежа (оценка в баллах)	не менее «5»
3.	Забегание вокруг головы по 5 вправо, 5 влево (сек)	б/у
4.	Перевороты на мосту 5 раз	б/у
5.	Отбрасывание ног при переходе из положения стоя в упор лежа за 10 с (раз)	б/у

**Для перевода в НП-4**

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Показатели
6.	Забегание вокруг головы по 5 вправо, 5 влево (сек)	30
7.	Перевороты на мосту 10 раз (сек)	44
8.	Вставание на борцовский мост со стойки с последующим переворотом 5 раз	б/у
9.	Отбрасывание ног при переходе из положения стоя в упор лежа за 10 с (раз)	6

**Для перевода в УТ-1**

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Показатели
1.	Забегание вокруг головы по 5 вправо, 5 влево (сек)	30
2.	Перевороты на мосту 10 раз (сек)	44

3.	Вставание на борцовский мост со стойки с последующим переворотом 10 раз	б/у
4.	Отбрасывание ног при переходе из положения стоя в упор лежа за 10 с (раз)	6

#### Для перевода в УТ-2

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Показатели
1.	Забегание вокруг головы по 5 вправо, 5 влево (сек)	27
2.	Перевороты на мосту 10 раз (сек)	25
3.	Вставание на борцовский мост со стойки с последующим переворотом 10 раз (сек)	27
4.	Отбрасывание ног при переходе из положения стоя в упор лежа за 10 с (раз)	7
5.	Броски манекена (партнера) мельницей, через спину, прогибом (на выбор) 10 бросков (с)	45-50

#### Для перевода в УТ-3

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Показатели
1.	Забегание вокруг головы по 5 вправо, 5 влево (сек)	25
2.	Перевороты на мосту 10 раз (сек)	23
3.	Вставание на борцовский мост со стойки с последующим переворотом 10 раз (сек)	25
4.	Отбрасывание ног при переходе из положения стоя в упор лежа за 10 с (раз)	8
5.	Броски манекена (партнера) мельницей, через спину, прогибом (на выбор) 10 бросков (с)	40-45

#### Для перевода в УТ-4

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Показатели
1.	Забегание вокруг головы по 5 вправо, 5 влево (сек)	23
2.	Перевороты на мосту 10 раз (сек)	21
3.	Вставание на борцовский мост со стойки с последующим переворотом 10 раз (сек)	23
4.	Отбрасывание ног при переходе из положения стоя в упор лежа за 10 с (раз)	9
5.	Броски манекена (партнера) мельницей, через спину, прогибом (на выбор) 15 бросков (с)	55-57

## Техника выполнения и критерии оценки выполнения упражнений:

### - Кувырок вперед/ назад

- оценка «5» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
- оценка «4» - допущены незначительные ошибки в технике (потеря равновесия)
- оценка «<4» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками

### - Гимнастический мост из положения лежа

**Мост** – положение, в котором обучающийся, прогнувшись, упирается в ковер лбом и расставленными на ширине плеч ступнями.

- оценка «5» - крутой мост, руки, ноги разогнуты, плечевой сустав выведен за точку опоры;
- оценка «4» - менее крутой мост, руки, ноги слегка согнуты;
- оценка «<4» - низкий мост, согнутые руки и ноги.

### - Забегание вокруг головы (забегание на мосту)

**Забегание на мосту** – действие, выполняемое борцом путем захождения ногами вокруг своей головы.

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

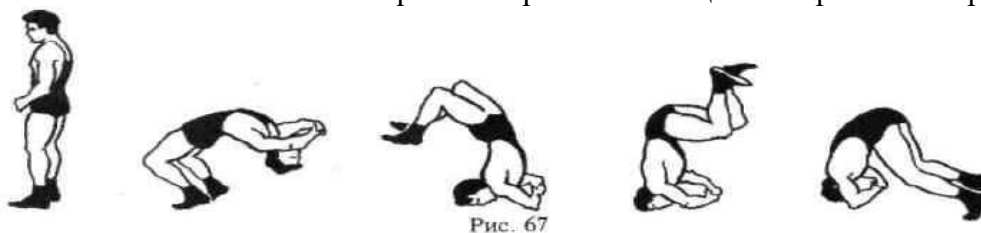
### - Перевороты на мосту (с моста)

**Переворот с моста** – действие, при котором обучающийся отталкивается одной или двумя ногами от ковра и переворачивается через голову.

Техника выполнения: достаточно крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обеими ногами. При выполнении допускается перевороты с помощью маха рук, переворот с незначительного раскачивания.

### - Вставание на борцовский мост со стойки с последующим переворотом

Техника выполнения: выполняется с упором ладоней в ковёр или соединив руки в крючок. Выполняется слитно за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса.



При выполнении допускается сгибание ног в коленных суставах. опускание таза, остановка при помощи рук.

### - Отбрасывание ног при переходе из положения стоя в упор лежа

Засчитывается полный цикл: борцовская стойка-упор лежа прогнувшись- борцовская стойка. При выполнении допускаются согнутые руки в упоре лежа, не полное касание бедрами ковра.

### - Броски манекена (партнера) мельницей, через спину, прогибом (на выбор)

**Бросок** - амплитудное выполнение приема с отрывом противника от ковра и с последующим падением его в опасное положение\*.

\***Опасное положение** - положение, когда обучающийся оказывается обращенным к коврау спиной.



**Броски через плечи (мельницей)**-броски, выполняемые за счёт переворота противника через плечи.

**Броски подворотом (через спину)** - броски, выполняемые за счет поворота к противнику спиной последующего наклона или падения вперед. Поворот в сочетании с наклоном является основным элементом в этих приемах.

**Броски прогибом** - броски, выполняемые за счет прогиба. Приемы борьбы, при выполнении которых атакующий, прогибаясь назад, переворачивает противника спиной к коврику, а сам ложится грудью вниз. Прогиб туловища назад является основным элементом в этих приемах.

Бросок не засчитывается, если не было отрыва манекена (партнера) от коврика и падения его в опасное положение.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

###### **Этап начальной подготовки:**

Учебно-тренировочный процесс на начальном этапе направлен на постепенное повышение тренировочных требований, укрепления здоровья обучающихся, развитие специфических качеств, необходимых в спортивной борьбе (вольной борьбе), ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим учебным занятиям спортивной борьбой (вольной борьбой).

В основу материала программы на этапе начальной подготовки положен спортивно-игровой метод проведения учебно-тренировочных занятий.

###### **Учебно-тренировочный этап:**

Весь процесс подготовки в учебно-тренировочных группах должен быть подчинен календарю соревнований, сроки, проведения которых определяют периодизацию годового цикла подготовки.

Учебно-тренировочный материал, должен содержать следующие разделы:

- специальные упражнения;
- специализированные игровые комплексы;
- элементы техники и тактики борьбы в стойке и партере;
- учебно-тренировочные задания по решению эпизодов поединка.

По мере освоения материала изменяется лишь доля внимания на каждый из этих разделов. Закрепление, совершенствование и контроль освоения технико-тактического мастерства осуществляются посредством схваток (учебных, тренировочных, контрольных, игровых, соревновательных).

Игры на данном этапе подготовки используются преимущественно в форме учебно-тренировочных заданий. Учебно-тренировочный материал, используемый в группах начальной подготовки закрепляется и совершенствуется.

##### **Общая физическая подготовка (для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа подготовки)**

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

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования учебно-тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно

обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координации (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе (вольной борьбе).

**Строчные и порядковые упражнения:** общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения и др.

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; 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; змейкой; вперед, 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 и др.

**Метания:** теннисного мяча, набивного мяча, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание набивного мяча и других отягощений и др.

**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; перелезть через препятствия и др.

#### **Упражнения без предметов:**

- *упражнения для рук и плечевого пояса* – одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

- *упражнения для туловища* – наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками; дополнительные пружинящие наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педальное) и др.;

- *упражнения для ног* – в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинящими движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

- *упражнения для рук, туловища и ног* – в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

#### **Упражнения с предметами:**

- *со скакалкой* – различные прыжки с вращением скакалки вперед, назад, с поворотами, в приседе и полуприседе; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафета со скакалками и др.;

- *упражнения с набивным мячом* (вес мяча в зависимости от этапа подготовки) – вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и

приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

- *упражнения с гантелями* (вес в зависимости от этапа подготовки) – поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями – броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

- *упражнения с гирями* (для учебно-тренировочных групп) – поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках). *Жонглирование* – бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; жонглирование в парах и др.;

#### **Упражнения на гимнастических снарядах:**

- *на гимнастической стенке* – передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног; подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе и др.;

- *на перекладине* – подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках и др.;

- *на канате* – лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом и др.;

**Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

**Спортивные игры:** баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Основной особенностью физической подготовки на учебно-тренировочном этапе является то, что в качестве средств учебно-тренировочного занятия шире используются специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы.

В силовой подготовке для обучающихся шире используются упражнения с более значительным отягощением (штанга, гири), а также упражнения в парах. При совершенствовании выносливости широко применяется интегральный метод тренировки.

### **Специальная физическая подготовка (для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа подготовки)**

**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, до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках, через левое (правое) плечо.

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

**Упражнения на мосту:** Вставание на мост: лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом в руках. Движения в положении на мосту: вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо). Забегание 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 четвереньках партнера. 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. Кувырок вперед: с подъемом разгибом, через плечо, через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок, с прыжка, держась за руку партнера. Падение вперед: 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 приемов: без партнеров, с манекеном, с резиновым амортизатором, набивным мячом, отягощением. Имитация изучаемых атакующих действий: с партнером без отрыва от ковра, с партнером с отрывом от ковра. Выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

**Упражнения с манекеном:** Поднимание манекена, лежащего и стоящего на ковре. Броски манекена: толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны. Переноска манекена на: руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.д. Повороты, наклоны, приседания с манекеном на: плечах, руках, бедре, голове. Лежа на спине перетаскивание манекена через себя и 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 и поперек. Имитация изучаемых приемов.

**Упражнения с партнером:** Поднимание партнера из стойки обхватом за: бедра, пояс, грудь. Поднимание партнера: стоящего на четвереньках, лежащего на животе. Переноска партнера на: плечах, спине, бедре, сидящего спереди, на руках впереди себя. Приседания и наклоны: с партнером на плечах, стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах, стоя спиной друг к другу взявшись за руки, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения. Ходьба на руках с помощью партнера. Отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, 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.

**Простейшие формы борьбы:** Отталкивание руками стоя друг против друга на расстоянии одного шага. Перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу. Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Выталкивание с ковра: сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками, выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке. Выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу. Борьба за захват руки (рук, ноги, ног): после захвата ноги противником, на коленях, ногами лежа, за предмет (мяч, гимнастическую палку). Борьба за площадь ковра в парах: за мяч между командами

– стоя, стоя на коленях с применением захватов, подножек и т.д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

**Упражнения для укрепления моста:** Движения в положении на мосту: вперед- назад, с поворотом головы, с различными положениями рук. Упражнения в упоре головой, в ковер – движения: вперед-назад, в сторону, кругообразные. Забегание вокруг головы. Вставание (падение) на мост: стоя на коленях, с приседа, со стойки и уходы с моста. Перевороты с моста: через голову, вперед через голову (не касаясь ковра лопатками). Движения в упоре головой в ковер под стенкой (находясь спиной к стенке, с партнером, удерживающим ноги. Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером, сидящим на бедрах, на груди. Перевороты с моста, забегание вокруг головы: держась за ноги партнера, гирию, штангу; с преодолением усилий партнера (при дожиме) с различными захватами.

### **Специализированные игровые комплексы**

#### **Игры в касания**

**Суть игры** - кто быстрее коснется определенной части тела партнера.

Игры в касания способствуют развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

#### **Игры в 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 (3-5 с, предел – 10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата.

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия).

#### **Игры в атакующие захваты**

Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием).

В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательных поединках. Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником.

**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, па 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, стоя на одной ноге – толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие и др.

**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.

## **Техническая подготовка**

### **Этап начальной подготовки**

#### ***Освоение основных положений в спортивной борьбе (вольной борьбе)***

**Стойка:** фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

**Партер:** высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

**Положения** в начале и конце схватки, формы приветствия.

**Дистанции:** ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

**Элементы маневрирования в стойке:** передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

**партере:** передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад лежа на спине с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

**Маневрирования: цель маневрирования – создать подходящую для проведения атаки ДС.** В различных стойках (левой-правой, высокой- низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают»), апробируют в действии способы решения поставленных задач – коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

**Защита от захвата ног** – из различных стоек отбрасывание ног.

#### **Техническая подготовка в стойке**

Переводы в партер, сваливания, приемы в стойке, связанные с захватом ног и контрприемы после захвата ног, броски наклоном, броски поворотом (мельницы), броски подворотом, броски вращением (вертушки).

#### **Комбинации**

- Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить руку и, выпрямляя туловище, разорвать захват – сбивание сваливанием захватом ноги (ног).
- Перевод рывком за руку с подножкой – защита: опереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок наклоном захватом руки с задней подножкой.
- Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее.
- Перевод рывком за руку – переворот скручиванием захватом на рычаг.
  - Перевод нырком захватом ног – переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.
  - Перевод рывком за руку – защита: опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него – бросок подворотом захватом руки через плечо.
  - Перевод рывком за руку – защита: опереться рукой в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

#### **Техническая подготовка в партере**

Перевороты скручиванием, перевороты забеганием, перевороты переходом, перевороты перекатом, перевороты накатом, перевороты разгибанием.

#### **Комбинации**

- Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу – спереди.
- Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра.
- Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее – защита: упираться свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу – переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой.

- Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему – переворот забеганием захватом рук сбоку.
- Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром – защита: поворачиваясь спиной к атакующему, упереться свободной рукой в ковер – переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.
- Переворот перекатом с захватом шеи с бедром – защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад – переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри.
- Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней – защита: захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к туловищу – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

### **Тактическая подготовка**

Этап начальной подготовки – простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов (сковывание, маневрирование, выведение из равновесия, борьба за более выгодный захват и др.) изучаются одновременно с освоением приемов.

### **Учебно-тренировочный этап 1 и 2 года обучения**

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защиты, контрприемов, комбинаций, а также наиболее сложных контрприемов, к ранее освоенным приемам.

#### ***Освоение основных положений в спортивной борьбе (вольной борьбе)***

*Взаимоположение борцов при проведении приемов в стойке:*

- Атакующий в высокой стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;
- Атакующий в средней стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;
- Атакующий в низкой стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;

*Взаимоположение борцов при проведении приемов в партере:*

- Атакуемый на животе – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- Атакуемый на мосту – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- Атакуемый в партере – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

#### ***Освоение элементов маневрирования***

*Маневрирование* в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке, в партере; со сменой захватов.

*Маневрирование* с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

*Маневрирование* с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.

*Маневрирование* с задачей осуществить свой захват.

*Маневрирование* с задачей перейти с одного захвата на другой.

*Маневрирование* с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.

*Маневрирование* с элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий (ограничение площади; введение гандикапа и т.п.),

#### ***Атакующие и блокирующие захваты***

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.

Освоение способов освобождения от захватов в стойке и партере.

### **Техническая подготовка**

#### **борьба в стойке**

Переводы в партер, сваливания, приемы в стойке, связанные с захватом ног и контрприемы после захвата ног, броски наклоном, броски поворотом (мельницы), броски подворотом, броски прогибом.

#### **комбинации**

- Перевод вращением захватом руки сверху – переворот скручиванием захватом на рычаг.

- Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – переворот накатом с захватом руки на ключ и туловища сверху с зацепом ноги стопой.
- Бросок наклоном с захватом руки с задней подножкой – защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок или бедро – перевод вращением захватом руки сверху.
- Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри – защита: упереться рукой в плечо атакующего, отставить захваченную ногу назад – в сторону – перевод нырком захватом ноги.
- Бросок наклоном захватом ног – защита: захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться – перевод нырком захватом ног (с колена).
- Перевод вращением захватом руки сверху – защита: выпрямляясь рвануть к себе захваченную руку – сваливание сбиванием захватом ног.
- Сваливание сбиванием захватом ног – контрприем: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – бросок поворотом: назад захватом руки и ноги изнутри.
- Бросок наклоном захватом ног – контрприем: перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра – бросок поворотом назад захватом разношенных руки под плечо и ноги.
- Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри – защита: упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону – перевод рывком захватом нога.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – защита: присесть, отставляя ногу назад – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой – защита: приседая, отставить ногу назад – перевод рывком захватом одноименной руки.

### **борьба в партере**

Перевороты скручиванием, перевороты забеганием, перевороты переходом, перевороты перекатом, перевороты накатом, перевороты разгибанием, дожимания, уходы и контрприемы с ухода с моста.

### **комбинации**

- Переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу спереди -защита: отставить дальнюю руку и ногу в сторону – переворот скручиванием за себя захватом разноименного плеча снизу и шеи спереди.
- Переворот перекатом с захватом шеи и дальней голени – защита: выпрямить руки, прогнуться, выпрямить захваченную ногу – переворот скручиванием захватом скрещенных голени.
- Переворот перекатом с захватом шеи с бедром – защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.
- Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча – защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад – переворот переходом с обвивом ноги и захватом подбородка.
- Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча – защита: не давая перевернуть себя, лечь на бок спиной к атакующему и упереться свободной рукой в ковер – накат захватом предплечья изнутри и дальнего бедра.
- Переворот скручиванием захватом на рычаг – защита: выставить дальнюю ногу вперед и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять его руку с шеи – переворот прогибом захватом на рычаг.
- Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча – защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад – переворот переходом обвивом ноги с захватом подбородка.
- Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра - защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить руку и ногу в сторону – бросок наклоном захватом дальней руки снизу и бедра.

## **Тактическая подготовка**



Учебно-тренировочный этап- тактическая подготовка благоприятных положений для проведения приемов, контрприемов, комбинаций изучается в процессе освоения технических действий. Тактическая подготовка изучаемых приемов. Использование благоприятных положений для проведения контрприемов, комбинаций осваивается в процессе совершенствования техники и тактики борьбы в специальных упражнениях, тренировочных схватках.

### **Учебно-тренировочный этап 3 и 4 года обучения**

Совершенствование основных положений, способов маневрирования, захватов:

- быстро и надежно осуществлять захват;
- быстро перемещаться;
- предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освободиться от него;
- выводить из равновесия соперника;
- сковывать его действия;
- быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную дистанцию для достижения преимущества (в дальнейшем – возможной атаки);
- вынуждать отступать соперника теснением по ковру в захвате;
- готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (в худших условиях для одного из обучающихся) и др.

#### **Техническая подготовка**

##### **борьба в стойке**

Переводы в партер, сваливания, приемы в стойке, связанные с захватом ног и контрприемы после захвата ног, броски наклоном, броски поворотом (мельницы), броски подворотом, броски вращением (вертушка), броски прогибом.

##### **комбинации**

- Перевод нырком захватом туловища с подножкой – переворот накатом захватом туловища с зацепом ноги стопой.
- Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом разноименной ноги стопой снаружи – защита: опереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу назад – бросок поворотом захватом руки двумя руками.
- Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой – защита: наклониться вперед, отставить ногу назад – сваливание сбиванием захватом руки с зацепом разноименной ноги стопой снаружи.
- Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри - защита: выпрямляясь опереться свободной рукой в плечо – сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги изнутри.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – защита присесть, отставить ногу назад – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.
- Перевод рывком захватом ноги – переворот переходом захватом дальней голени снизу – изнутри и одноименной руки.
- Перевод рывком захватом одноименной руки – защита: шагнуть дальней ногой вперед, рвануть захваченную руку к себе – бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги.
- Бросок наклоном захватом шеи и разноименной ноги с отхватом -защита: опереться рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад бросок поворотом захватом руки и шеи.
- Бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом изнутри- защита: упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад и освободить ее – бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом.
- Бросок вращением захватом руки – защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку – сваливание сбиванием захватом ног.

- Бросок прогибом захватом равноименных руки и ноги с подсечкой защита: упереться предплечьем в грудь атакующего, отставить захваченную ногу назад – бросок прогибом захватом рук.

### **борьба в партере**

Перевороты скручиванием, перевороты забеганием, перевороты переходом, перевороты перекатом, перевороты накатом, перевороты разгибанием, дожимания, уходы и контрприёмы с ухода с моста.

### **комбинации**

- Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с голенью – защита: захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать захват – переворот скручиванием захватом скрещенных голени.

- Переворот накатом захватом руки на ключ и дальней голени – защита: выставить ногу между ног атакующего и повернуться к нему грудью – переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени.

- Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра – защита: лечь на бок спиной к атакующему, упираясь дальней рукой и ногой в ковер – бросок прогибом захватом дальней руки снизу и бедра.

- Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот перекатом захватом шеи с дальним бедром.

- Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и дальней голени – защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить захваченную ногу в сторону – переворот накатом захватом разноименной руки сбоку – снизу с зацепом ноги стопой.

- Переворот переходом с ножницами и захватом дальней голени – защита: перенести тяжесть тела на ближнюю ногу – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

### **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка изучаемых приемов и контрприемов. Благоприятные положения для связи данного приема с другими в комбинацию изучаются в процессе совершенствования выполнения приемов. Тактика ведения схватки. Составление плана схватки с известным соперником и его реализация. Тактическая подготовка проведения изучаемых приемов, контрприемов и комбинаций. Тактика ведения схватки. Тактика выступления в соревнованиях.

Примерное содержание учебно-тренировочных занятий:

1. Общеразвивающие упражнения для разогрева мышц и подготовки опорно-двигательного и мышечного аппаратов к выполнению более сложных заданий.
2. Акробатические упражнения, выполняющие функцию разминки, для подготовки опорно-двигательного и мышечного аппарата к работе, что будет способствовать предотвращению травм.
3. Игры для развития качеств маневрирования, повышения внимания, быстроты переключения.
4. Учебно-тренировочные задания, связанные с освоением атакующих и блокирующих захватов, включая борьбу за территорию в определенном захвате.
5. Учебно-тренировочные задания по решению захватов (или ситуаций поединка) приемами.
6. Учебно-тренировочные задания по решению захватов дебютами в стойке и партере.
7. Заключительная часть занятия: упражнения на растяжку в конце Учебно-тренировочные занятия, что способствует восстановлению деятельности сердечно-сосудистой системы, снятию напряжения на мышцах.

### **4.2. Учебно-тематический план.**

Теоретическая подготовка – вид подготовки обучающихся, направленный на овладение основными понятиями и теоретическими знаниями в области вида спорта «спортивная борьба (вольная борьба)» и физической культуры, и спорта в целом, а также формирование потребности в здоровом образе жизни. Процесс теоретической подготовки может быть

организован как на учебно-тренировочных занятиях, так и в самостоятельной подготовке, в том числе с использованием дистанционных технологий. Для лучшего усвоения материала, наравне с устными методами и приемами (беседы, инструктажи, объяснения, анализирование), активно используются наглядные (демонстрация фото и видео), игровые (игры и викторины и т.п.), практические приемы (ведение дневника обучающегося, построение схем и т.п.), использование современных компьютерных технологий и др. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Материал распределяется на весь период подготовки на всех этапах. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в учебно-тематический план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки (до одного года обучения/ свыше одного года обучения)				
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	История возникновения борьбы. Общие представления о борьбе. Зарождение и развитие спортивной борьбы в России и мире. Успехи российских борцов на международной арене. Национальные виды борьбы и их значение для становления международных и олимпийских видов борьбы (вольной, греко-римской, дзюдо и самбо). Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту. Понятие о физической культуре и спорте. Отличия и сходства. Формы физической культуры. Физкультурные и спортивные мероприятия. Развитие ФКиС в России. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Общие понятия о гигиене и санитарии. Личная гигиена. Гигиенические основы режимы труда и отдыха юных обучающихся. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки. Соблюдение гигиены на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Виды закаливания: воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. Методика применения основных закаливающих процедур.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	<p>Ознакомление с понятием о самоконтроле. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.</p> <p>Понятие о травматизме. Обезвоживание, солнечный и тепловой удара и меры их предупреждения. Профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях.</p> <p>Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.</p> <p>Понятие о врачебном контроле и его значение при занятии спортом.</p>
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	<p>Понятие о технических элементах спортивной борьбы. Теоретические знания по технике их выполнения.</p> <p>Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в спортивной борьбе.</p> <p>Элементы тактики.</p> <p>Определение основных понятий («прием», «защита», «контрприем» и др.).</p> <p>Значение техники и тактики для становления мастерства борца.</p>
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	<p>Классификация спортивных соревнований. Их значение и задачи.</p> <p>Основные команды (жесты) спортивных судей.</p> <p>Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований.</p> <p>Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по спортивной борьбе (вольной борьбе).</p>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	<p>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.</p>
	Оборудование и спортивный инвентарь по спортивной борьбе	≈ 14/20	ноябрь-май	<p>Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря на занятиях по спортивной борьбе.</p>
Учебно-тренировочный этап				
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	<p>Физическая культура и спорт как социальные феномены.</p> <p>Спорт – явление культурной жизни.</p> <p>Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.</p> <p>Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.</p>

специализации)	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. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Значение, содержание и ведение дневника тренировки обучающегося. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов.
	Основы техники и методика обучения	≈ 70/107	май	Принципы, этапы и методика обучения. Основы техники, типичные ошибки при выполнении бросков, переворотов, комбинаций. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Специфика психологической подготовки в спортивной борьбе
	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 судейства и вида спорта, организация и проведение соревнований	≈ 60/106	декабрь-май	Организация и проведение соревнований. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Подготовка к соревнованиям. Правила судейства.

### **4.3. Организация учебно-тренировочного процесса в дистанционном режиме**

Организация учебно-тренировочного процесса в дистанционном режиме может предусматривать работу по нескольким направлениям:

- 1) общая физическая подготовка;
- 2) специальная физическая подготовка;
- 3) совершенствование элементов техники
- 4) ознакомление с индивидуальной техникой ведущих борцов;
- 5) изучение тактики соревновательной деятельности известных борцов;
- 6) изучение истории развития спортивной борьбы;
- 7) изучение истории Олимпийских игр;
- 8) антидопинговая пропаганда;
- 9) соблюдение оптимального режима двигательной активности;
- 10) профилактика заболеваний и закаливание.

Особенности организации: подготовка методических материалов, создание дистанционных ресурсов и осуществление контроля представлены в таблице.

### Особенности организации учебно-тренировочного процесса в дистанционном режиме

№	Вид деятельности	Методические материалы	Организация	Контроль
1.	Общая физическая подготовка	Разработка заданий по ОФП для выполнения обучающимися самостоятельно (или под контролем родителей) в домашних условиях или на открытом воздухе (в парке, на площадке)	На сайте спортивной школы, на странице вида спорта необходимо создать индивидуальный страницы для каждого тренера-преподавателя, а на этих страницах – отдельные разделы для каждой группы, с которой он работает.	Для качественной организации самостоятельных занятий юных обучающихся и повышения их мотивации необходимо использовать различные формы контроля.
2.	Специальная физическая подготовка	Разработка заданий по развитию ведущих физических качеств в соответствии с модельными характеристиками вида спорта, представленными в ФССП для выполнения обучающимися самостоятельно (или под контролем родителей) в домашних условиях или на открытом воздухе (в парке, на площадке)	Задания по ОФП, СФП и технической подготовке должны выкладываться на обозрение обучающихся постепенно (а не все сразу) за день до занятия в виде плана. Там же могут выкладываться видеоролики с демонстрацией тренером-преподавателем (или специально подготовленным обучающимся) отдельных упражнений или элементов упражнений, на которые необходимо обратить внимание.	Это может быть дневник самоконтроля, где обучающийся отмечает не только выполненные задания, но и свое самочувствие. Для формирования интереса к занятиям целесообразно давать детям задания снимать небольшие видеоролики их учебно-тренировочного занятия и выкладывать их на общий ресурс, где все участники группы могут их видеть, а тренер-преподаватель может дать комментарии о правильности выполнения того или иного упражнения.
3.	Совершенствование элементов техники	Разработка заданий, доступных для самостоятельного совершенствования отдельных технических приемов	В методических указаниях должны быть представлены пояснения по объему и интенсивности. Весь материал должен быть изложен простым, понятным для детей языком.	



4.	Ознакомление с индивидуальной техникой борцов	Подготовка видеоматериалов, демонстрирующих индивидуальную технику ведущих борцов	Для реализации этих разделов спортивной подготовки целесообразно организовать совместный ресурс (чат), когда все участники группы могут включиться в обсуждение просмотренного материала, а тренер-преподаватель дать свои комментарии.  Отдельный фильм с комментариями, доступными детям, может быть помещен на ресурс вместе с небольшим заданием (например, сравнение различных тактических схем), которое обучающийся выполняет самостоятельно в удобное ему время. С этой целью удобно использовать QR-код.	Контролем является участие обучающегося в обсуждении представленных вопросов. Заинтересованные обучающиеся могут сами готовить отдельные темы. К этой работе могут быть привлечены и родители, выполняющие задание вместе с детьми.  Результаты выполненного задания могут размещаться на отдельном ресурсе или отправляться тренеру-преподавателю на электронную почту.
5.	Изучение тактики соревновательной деятельности известных борцов	Подготовка видеозаписей соревнований, в которых ярко представлено применение тактических схем		
6.	Изучение истории развития спортивной борьбы	Подготовка мультимедийных презентаций или видеофильмов по истории развития спортивной борьбы		
7.	Изучение истории Олимпийских игр	Подготовка мультимедийных презентаций или видеофильмов по истории Олимпийских игр		
8.	Антидопинговая пропаганда	Подготовка мультимедийных презентаций или видеофильмов, где обсуждается проблема применения допинга в спорте		
9.	Соблюдение оптимального режима двигательной активности	Разработка методических указаний по объему двигательной активности, который необходимо поддерживать в течение дня.	Использование личных трекеров (фитнес-браслетов) или фитнес-программ, установленных на мобильных телефонах для фиксации пройденной дистанции и количества потраченных калорий.	Ведение ежедневного фитнес-протокола. Сравнительный анализ по дням и в отношении установленных нормативов.
10.	Профилактика заболеваний и закаливание	Подготовка кратких указаний по проведению элементарных закаливающих процедур.	Размещение информации на сайте, в группе ВКонтакте и т.п.	Организация совместного онлайн обсуждения впечатлений и достигнутых результатов через чат и т.п. в определенные заранее дни и часы.

## **Методические рекомендации осуществления учебно-тренировочных занятий в период перехода физкультурно-спортивных организаций на дистанционное прохождение спортивной подготовки.**

Данный формат позволяет в условиях дистанционной подготовки соблюдать принципа непрерывности учебно-тренировочного процесса, проводить занятия в домашних условиях на основании методических рекомендаций тренера-преподавателя.

### **1. Организация учебно-тренировочного процесса в домашних условиях (в период изоляции)**

1.1 После анализа дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (далее-программы) по спортивной борьбе и годового плана-графика учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе, тренер-преподаватель проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов учебно-тренировочной нагрузки с целью обеспечения возможности обучающихся продолжать учебно-тренировочные занятия в домашних условиях.

1.2 Соревновательная подготовка и прочая подготовка, связанная с взаимодействием с партнерами, переводится в раздел общей физической подготовки без потери часов.

1.3 Тренер-преподаватель разрабатывает конспект учебно-тренировочных занятий в соответствии с планом-графиком учебно-тренировочного процесса и программы по спортивной борьбе.

1.4 Тренер-преподаватель высылает обучающимся (законным представителям) своей группы конспект учебно-тренировочного занятия по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи.

1.5 Обучающийся на основании конспекта учебно-тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (законным представителям) (дети от 7 до 14 лет) выполняет упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также методические рекомендации тренера-преподавателя и правила техники безопасности.

1.6 По завершении занятия в домашних условиях обучающиеся (законные представители) сообщают тренеру-преподавателю по телефону или электронной почте о выполненном учебно-тренировочном занятии. Тренер-преподаватель делает соответствующую отметку о посещении обучающимся занятия в журнале учета групповых занятий.

1.7 В конце каждой недели тренер-преподаватель информирует инструктора-методиста, ответственного за отделение по виду спорта о количестве проведенных учебно-тренировочных занятий в каждой группе, закрепленной за ним, и количество детей, выполнивших учебно-тренировочные занятия.

### **2. Ведение «спортивного дневника»**

2.1 С целью учета проведенных учебно-тренировочных занятий, на период самостоятельных занятий в домашних условиях каждый обучающийся обязан завести «Спортивный дневник»

2.2 После каждого занятия обучающийся должен заполнить «Спортивный дневник»: перечислить выполненные им упражнения с указанием количества повторений и/или серий упражнений, описать самочувствие, настроение, ощущения, указать трудности, возникшие в процессе занятия.

2.3 Обучающимся младшего школьного в заполнении «Спортивного дневника» могут помочь родители (законные представители) или сами его заполнить вместо детей.

2.4 «Спортивный дневник» является подтверждением проведения учебно-тренировочных занятий в домашних условиях.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

### **5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба»**

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

При проведении учебно-тренировочных мероприятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий между обучающимися, и (или) лицами, осуществляющими спортивную подготовку, а также участия в спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба».

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» 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 не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная борьба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная борьба» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапа спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная борьба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

## **5.2. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и тестирования при осуществлении спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»**

### **Общие требования безопасности**

1. Требования являются обязательными для тренера-преподавателя. Невыполнения этих требований должно рассматриваться как нарушение трудовой дисциплины. Лица, допустившие невыполнение или нарушение требований по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. К учебно-тренировочным занятиям по спортивной борьбе (вольной борьбе) допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Не допускаются к учебно-тренировочным занятиям обучающихся после перенесенной болезни без письменного разрешения врача.

3. Тренер-преподаватель должен четко придерживаться возрастных норм зачисления, обучающихся в группы.

4. Учебно-тренировочное занятие должно проводиться строго по расписанию.

5. При проведении учебно-тренировочных занятий по спортивной борьбе (вольной борьбе) препятствовать воздействию на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при ударах, нарушение правил проведения схваток, при падениях на мокром, скользком полу в спортивном зале.

6. К учебно-тренировочным занятиям по спортивной борьбе (вольной борьбе) допускать обучающихся только в спортивной одежде и соответствующей спортивной обуви.

7. Тренер-преподаватель должен четко контролировать соблюдение обучающимися гигиенических требований как личной, так и общественной гигиены. Все требования должны быть направлены на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

8. При проведении занятий должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

9. Тренер-преподаватель обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

10. О каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации СШ и оказать первую помощь пострадавшему с последующим направлением его в медицинское учреждение.

11. Курение во всех помещениях СШ категорически запрещено.

### **Требования охраны труда перед началом проведения учебно-тренировочных занятий**

1. Перед началом учебно-тренировочных занятий проводится тщательный осмотр места проведения занятий, необходимо убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, соответствии условий требованиям, предъявляемым к спортивному залу.

2. Проводится инструктаж с обучающимися о мерах безопасности при выполнении физических упражнений, с соответствующей регистрацией в учебном журнале.

3. Проверяется наличие у обучающихся необходимой спортивной одежды и обуви для занятий вольной борьбой. Не допускать к занятиям обучающихся с часами, браслетами, амулетами, кольцами и пр. предметами, чтобы исключить возможность получения или нанесения травмы себе или другим обучающимся при возможных столкновениях или падениях.

### **Требования охраны труда во время проведения учебно-тренировочных занятий**

1. Строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения с обязательным проведением разминки, необходимых подготовительных и подводящих упражнений.

2. Подготовительную часть занятия проводить в зависимости от основной части и задач урока. Подбирать упражнения, направленные на развитие опорно-двигательного аппарата и дыхательной

системы организма, следить за работой мышц-антагонистов. Особое внимание уделять тщательной разминке. При изучении приемов борьбы использовать метод показа и рассказа, давать соответствующие подводящие упражнения. Подбирать задания с учетом морально-волевой подготовленности обучающихся. При выполнении упражнений с партнером формировать пары с учетом развития физических качеств у обучающихся (сильный и сильный, слабый и слабый). Схватки проводить только при достаточном овладении обучающимися необходимыми техническими и тактическими приемами. При проведении схваток строго следить за дисциплиной, исключать жестокость и не допускать проявления грубости по отношению к партнерам.

3. Следить за правильной дозировкой упражнений, не перегружать детский организм чрезмерной нагрузкой.

4. При появлении у обучающихся признаков утомления или жалоб на недомогание и плохое самочувствие немедленно отстранить его от занятий и направить к медицинскому работнику.

5. Следить за соблюдением обучающимися мер безопасности, не оставлять их одних без контроля в помещении спортивного зала.

6. Категорически запрещать обучающимся употребление жевательных резинок, питье воды или других прохладительных напитков.

7. Учить обучающихся приемам самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

8. Воспитывать чувство личной ответственности за соблюдением правил поведения на занятиях, соревнованиях, поведения на улице, в транспорте, в общественных местах.

#### **Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, немедленно прекратить учебно-тренировочные занятия и сообщить об этом администрации СШ. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены оборудования и инвентаря.

2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить об этом администрации СШ, отправить пострадавшую в медицинское учреждение.

3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре в пожарную часть, сообщить о происшедшем администрации СШ, с помощью имеющихся средств пожаротушения приступить к тушению пожара.

4. При захвате в заложники препятствовать возникновению паники среди обучающихся. Принять все возможные меры, чтобы сообщить о случившемся администрации СШ, правоохранительным органам. Прилагать все усилия для сохранения жизни и здоровья каждого обучающегося.

#### **Требования охраны труда по окончании проведения учебно-тренировочных занятий**

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
2. Закрыть изнутри двери эвакуационных выходов из зала.
3. Отключить электроэнергию.
4. Убедиться, что все обучающиеся покинули помещение раздевалок.

## 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 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)<sup>2</sup>

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем осуществляется при наличии финансирования) (таблица №1);

обеспечение спортивной экипировкой (обеспечение спортивной экипировки осуществляется при наличии финансирования) (таблица №2);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно (осуществляется при наличии финансирования);

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий (осуществляется при наличии финансирования);

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

#### Таблица №1 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем осуществляется при наличии финансирования.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Ковер борцовский (12x12 м)	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1

<sup>2</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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

**Таблица №2 Обеспечение спортивной экипировкой**

Обеспечение спортивной экипировки осуществляется при наличии финансирования.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Трико борцовское	штук	на обучающегося	-	-	1	1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный 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).

Требования к образованию и обучению	Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или в области педагогики по специальности физическая культура или Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью физическая культура или в сфере обороны и безопасности государства по служебно-прикладной физической подготовке или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя не ниже первой категории. или Среднее профессиональное образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование по методике обучения физической культуре, базовым видам спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя
Особые условия допуска к работе	Отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации (К работе не допускаются лица, имеющие или имевшие судимость). Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований). Прохождение инструктажа по охране труда.

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



специфики вида спорта «спортивная борьба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеру-преподавателю необходимо проходить курсы повышения квалификации.

## VII. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».
3. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (утверждено Министерством спорта Российской Федерации 12.05.2014г.).
4. Приказ от 30.10.2015г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрирован Минюстом России 05.04.2016, рег.№ 41679).
5. Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»
6. Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (Приказ Минспорта № 634 от 03.08.2022 г.)
7. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие/В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М.: Дивизион, 2010.
8. Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие/ Е.Я. Крупник, В.Л.Щербакова. - М.: Советский спорт, 2014.
9. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/ Ю.А. Шахмурадов. – М.: Эпоха,2011.
10. Гожин, В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы /В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2005
11. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. – Красноярск: ИПК «Платина», 1998. – 236 с.
12. «Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте» Настольная книга тренера в 2т./В.Н.Платонов, М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021г.
13. «Безопасный спорт» Настольная книга тренера/ Е.А. Гаврилова.- М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2022 г.-512с.:ил.
14. Упражнения в системе спортивной подготовки. Настольная книга тренера/ сост. И.Г. Максименко.-М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2022 г.-512с.:ил.
15. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки. Учебное пособие / Г. И. Савенков. - Москва : Физическая культура, 2006. – 95 с.

### Интернет-ресурсы

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. <https://kfis.gov.spb.ru/>
3. <http://www.wrest.spb.ru/>
4. <https://unitedworldwrestling.org/ru>
5. Методические материалы для дистанционной формы занятий  
<https://www.youtube.com/watch?v=HrxsVbM5lsw>