

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
города Севастополя «Спортивная школа №7»  
(ГБУ ДО города Севастополя «СШ №7»)

Рассмотрено на  
педагогическом совете  
ГБУ ДО города Севастополя  
«СШ № 7»  
протокол № 3 от 25.12.2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»**

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»  
(«Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 г. № 1091)

**Срок реализации программы:**

учебно-тренировочный этап - 4 года  
совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается

Программу разработали:

инструктор-методист

Ткач Н.В.

старший тренер - преподаватель по спортивной борьбе

Заднипровский А.Н.

Год составления 2024 г.

## Оглавление

I. Общие положения .....	3
1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. ....	10
2. Цель программы.....	12
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	13
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки. ....	13
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	14
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: .....	3
6. Годовой учебно-тренировочный план .....	23
7. Календарный план воспитательной работы.....	28
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. ....	30
9. Планы инструкторской и судейской практики .....	5
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	7
III. Система контроля.....	37
11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения.....	37
11.1 На этапе начальной подготовки: .....	37
11.2 На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): .....	37
11.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства: .....	38
12. Оценка результатов освоения Программы.....	39
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки. ....	39
IV. Рабочая программа по виду спорта спортивная борьба.....	45
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. ....	45
14.1 Рабочая программа на этап начальной подготовки.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

14.2 Рабочая программа на этап учебно-тренировочный (спортивной специализации).....	46
14.3 Рабочая программа на этап спортивного совершенствования.....	51
14.4 Рабочая программа на этап высшего спортивного мастерства.....	56
15. Учебно-тематический план .....	62
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....	66
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов. ..	66
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	67
17. Материально-технические условия реализации Программы.....	67
18. Кадровые условия реализации Программы: .....	68
19. Информационно-методические условия реализации Программы .....	68

## **I. Общие положения**

### **Пояснительная записка к программе**

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

Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная борьба» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

## Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная борьба»

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
Спортивная борьба	026	000	1	6	1	1	Я
Грэпплинг – весовая категория 27 кг	026	220	1	8	1	1	Н
Грэпплинг – весовая категория 30 кг	026	221	1	8	1	1	Н
Грэпплинг – весовая категория 32 кг	026	222	1	8	1	1	Ю
Грэпплинг – весовая категория 34 кг	026	223	1	8	1	1	Н
Грэпплинг – весовая категория 35 кг	026	224	1	8	1	1	Ю
Грэпплинг – весовая категория 38 кг	026	069	1	8	1	1	Д
Грэпплинг – весовая категория 40 кг	026	070	1	8	1	1	Д
Грэпплинг – весовая категория 42 кг	026	071	1	8	1	1	Ю
Грэпплинг – весовая категория 43 кг	026	072	1	8	1	1	Д
Грэпплинг – весовая категория 46 кг	026	073	1	8	1	1	Н
Грэпплинг – весовая категория 47 кг	026	225	1	8	1	1	Ю
Грэпплинг – весовая категория 48 кг	026	226	1	8	1	1	Д
Грэпплинг – весовая категория 49 кг	026	074	1	8	1	1	Д
Грэпплинг – весовая категория 50 кг	026	075	1	8	1	1	Ю
Грэпплинг – весовая категория 52 кг	026	076	1	8	1	1	Д
Грэпплинг – весовая категория 53 кг	026	077	1	8	1	1	С
Грэпплинг – весовая категория 54 кг	026	078	1	8	1	1	Ю
Грэпплинг – весовая категория 55 кг	026	227	1	8	1	1	Н
Грэпплинг – весовая категория 56 кг	026	228	1	8	1	1	Д
Грэпплинг – весовая категория 57 кг	026	229	1	8	1	1	Д
Грэпплинг – весовая категория 57+кг	026	230	1	8	1	1	Д
Грэпплинг – весовая категория 58 кг	026	079	1	8	1	1	С
Грэпплинг – весовая категория 59 кг	026	231	1	8	1	1	Ю
Грэпплинг – весовая категория 60 кг	026	080	1	8	1	1	Д
Грэпплинг – весовая категория 62 кг	026	081	1	8	1	1	А
Грэпплинг – весовая категория 63 кг	026	082	1	8	1	1	Ю
Грэпплинг – весовая категория 64 кг	026	083	1	8	1	1	Б
Грэпплинг – весовая категория 65 кг	026	084	1	8	1	1	Д
Грэпплинг – весовая категория 65+кг	026	085	1	8	1	1	Д
Грэпплинг – весовая категория 66 кг	026	086	1	8	1	1	А
Грэпплинг – весовая категория 69 кг	026	087	1	8	1	1	Ю
Грэпплинг – весовая категория 71 кг	026	088	1	8	1	1	Я
Грэпплинг – весовая категория 71+кг	026	089	1	8	1	1	Б
Грэпплинг – весовая категория 73 кг	026	232	1	8	1	1	Ю
Грэпплинг – весовая категория 73+кг	026	233	1	8	1	1	Ю

грэпплинг - весовая категория 76 кг	026	090	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - весовая категория 77 кг	026	091	1	8	1	1	А
грэпплинг - весовая категория 84 кг	026	092	1	8	1	1	А
грэпплинг - весовая категория 85 кг	026	093	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - весовая категория 85+ кг	026	094	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - весовая категория 92 кг	026	095	1	8	1	1	А
грэпплинг - весовая категория 92+ кг	026	096	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - весовая категория 100 кг	026	097	1	8	1	1	М
грэпплинг - весовая категория 100+ кг	026	098	1	8	1	1	М
грэпплинг - абсолютная категория	026	234	1	8	1	1	Л
грэпплинг - командные соревнования	026	235	1	8	1	1	Л
грэпплинг - ги - весовая категория 27 кг	026	236	1	8	1	1	Н
грэпплинг - ги - весовая категория 30 кг	026	237	1	8	1	1	Н
грэпплинг - ги - весовая категория 32 кг	026	238	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - ги - весовая категория 34 кг	026	239	1	8	1	1	Н
грэпплинг - ги - весовая категория 35 кг	026	240	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - ги - весовая категория 38 кг	026	099	1	8	1	1	Н
грэпплинг - ги - весовая категория 40 кг	026	100	1	8	1	1	Д
грэпплинг - ги - весовая категория 42 кг	026	101	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - ги - весовая категория 43 кг	026	102	1	8	1	1	Д
грэпплинг - ги - весовая категория 46 кг	026	103	1	8	1	1	Н
грэпплинг - ги - весовая категория 47 кг	026	241	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - ги - весовая категория 48 кг	026	242	1	8	1	1	Д
грэпплинг - ги - весовая категория 49 кг	026	104	1	8	1	1	Д
грэпплинг - ги - весовая категория 50 кг	026	105	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - ги - весовая категория 52 кг	026	106	1	8	1	1	Д
грэпплинг - ги - весовая категория 53 кг	026	107	1	8	1	1	Б
грэпплинг - ги - весовая категория 54 кг	026	108	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - ги - весовая категория 55 кг	026	243	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - ги - весовая категория 56 кг	026	244	1	8	1	1	Д
грэпплинг - ги - весовая категория 57 кг	026	245	1	8	1	1	Д
грэпплинг - ги - весовая категория 57+ кг	026	246	1	8	1	1	Д
грэпплинг - ги - весовая категория 58 кг	026	109	1	8	1	1	С
грэпплинг - ги - весовая категория 59 кг	026	247	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - ги - весовая категория 60 кг	026	110	1	8	1	1	Д
грэпплинг - ги - весовая категория 62 кг	026	111	1	8	1	1	А
грэпплинг - ги - весовая категория 63 кг	026	112	1	8	1	1	Ю

грэпплинг - ги - весовая категория 64 кг	026	113	1	8	1	1	Б
грэпплинг - ги - весовая категория 65 кг	026	114	1	8	1	1	Д
грэпплинг - ги - весовая категория 65+ кг	026	115	1	8	1	1	Д
грэпплинг - ги - весовая категория 66 кг	026	116	1	8	1	1	А
грэпплинг - ги - весовая категория 69 кг	026	117	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - ги - весовая категория 71 кг	026	118	1	8	1	1	Я
грэпплинг - ги - весовая категория 71+ кг	026	119	1	8	1	1	Б
грэпплинг - ги - весовая категория 73 кг	026	248	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - ги - весовая категория 73+ кг	026	249	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - ги - весовая категория 76 кг	026	120	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - ги - весовая категория 77 кг	026	121	1	8	1	1	А
грэпплинг - ги - весовая категория 84 кг	026	122	1	8	1	1	А
грэпплинг - ги - весовая категория 85 кг	026	123	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - ги - весовая категория 85+ кг	026	124	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - ги - весовая категория 92 кг	026	125	1	8	1	1	А
грэпплинг - ги - весовая категория 92+ кг	026	126	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - ги - весовая категория 100 кг	026	127	1	8	1	1	М
грэпплинг - ги - весовая категория 100+ кг	026	128	1	8	1	1	М
грэпплинг - ги - абсолютная категория	026	250	1	8	1	1	Л
грэпплинг - ги - командные соревнования	026	251	1	8	1	1	Л
панкратион классический - весовая категория 38 кг	026	129	1	8	1	1	Д
панкратион классический - весовая категория 40 кг	026	130	1	8	1	1	Д
панкратион классический - весовая категория 42 кг	026	131	1	8	1	1	Ю
панкратион классический - весовая категория 43 кг	026	132	1	8	1	1	Д
панкратион классический - весовая категория 46 кг	026	133	1	8	1	1	Н
панкратион классический - весовая категория 49 кг	026	134	1	8	1	1	Д
панкратион классический - весовая категория 50 кг	026	135	1	8	1	1	Ю
панкратион классический - весовая категория 52 кг	026	136	1	8	1	1	Д
панкратион классический - весовая категория 53 кг	026	137	1	8	1	1	Б
панкратион классический - весовая категория 54 кг	026	138	1	8	1	1	Ю

панкратион классический - весовая категория 56 кг	026	169	1	8	1	1	Д
панкратион классический - весовая категория 57 кг	026	170	1	8	1	1	А
панкратион классический - весовая категория 58 кг	026	139	1	8	1	1	С
панкратион классический - весовая категория 60 кг	026	140	1	8	1	1	Д
панкратион классический - весовая категория 62 кг	026	141	1	8	1	1	А
панкратион классический - весовая категория 63 кг	026	142	1	8	1	1	Ю
панкратион классический - весовая категория 64 кг	026	143	1	8	1	1	Б
панкратион классический - весовая категория 65 кг	026	144	1	8	1	1	Д
панкратион классический - весовая категория 65+ кг	026	145	1	8	1	1	Д
панкратион классический - весовая категория 66 кг	026	146	1	8	1	1	А
панкратион классический - весовая категория 69 кг	026	147	1	8	1	1	Ю
панкратион классический - весовая категория 71 кг	026	148	1	8	1	1	Я
панкратион классический - весовая категория 71+ кг	026	149	1	8	1	1	Б
панкратион классический - весовая категория 76 кг	026	150	1	8	1	1	Ю
панкратион классический - весовая категория 77 кг	026	151	1	8	1	1	А
панкратион классический - весовая категория 84 кг	026	152	1	8	1	1	А
панкратион классический - весовая категория 85 кг	026	153	1	8	1	1	Ю
панкратион классический - весовая категория 85+ кг	026	154	1	8	1	1	Ю
панкратион классический - весовая категория 92 кг	026	155	1	8	1	1	А
панкратион классический - весовая категория 92+ кг	026	156	1	8	1	1	Ю
панкратион классический - весовая категория 100 кг	026	157	1	8	1	1	М



панкратион классический - весовая категория 100+ кг	026	158	1	8	1	1	М
панкратион традиционный - весовая категория 30 кг	026	171	1	8	1	1	Д
панкратион традиционный - весовая категория 32 кг	026	172	1	8	1	1	Н
панкратион традиционный - весовая категория 34 кг	026	173	1	8	1	1	Д
панкратион традиционный - весовая категория 35 кг	026	174	1	8	1	1	Ю
панкратион традиционный - весовая категория 37 кг	026	175	1	8	1	1	Д
панкратион традиционный - весовая категория 38 кг	026	176	1	8	1	1	Н
панкратион традиционный - весовая категория 40 кг	026	177	1	8	1	1	Д
панкратион традиционный - весовая категория 42 кг	026	178	1	8	1	1	Ю
панкратион традиционный - весовая категория 43 кг	026	179	1	8	1	1	Д
панкратион традиционный - весовая категория 44 кг	026	180	1	8	1	1	Д
панкратион традиционный - весовая категория 46 кг	026	181	1	8	1	1	Н
панкратион традиционный - весовая категория 47 кг	026	182	1	8	1	1	Ю
панкратион традиционный - весовая категория 48 кг	026	183	1	8	1	1	Д
панкратион традиционный - весовая категория 49 кг	026	184	1	8	1	1	Д
панкратион традиционный - весовая категория 50 кг	026	185	1	8	1	1	Ю
панкратион традиционный - весовая категория 52 кг	026	186	1	8	1	1	Д
панкратион традиционный - весовая категория 53 кг	026	187	1	8	1	1	С
панкратион традиционный - весовая категория 54 кг	026	188	1	8	1	1	Ю
панкратион традиционный - весовая категория 56 кг	026	189	1	8	1	1	Д
панкратион традиционный - весовая категория 57 кг	026	190	1	8	1	1	Ф

панкратион традиционный - весовая категория 57+ кг	026	191	1	8	1	1	Д
панкратион традиционный - весовая категория 58 кг	026	192	1	8	1	1	С
панкратион традиционный - весовая категория 59 кг	026	193	1	8	1	1	Ю
панкратион традиционный - весовая категория 60 кг	026	194	1	8	1	1	Д
панкратион традиционный - весовая категория 62 кг	026	195	1	8	1	1	А
панкратион традиционный - весовая категория 63 кг	026	196	1	8	1	1	Ю
панкратион традиционный - весовая категория 64 кг	026	197	1	8	1	1	Б
панкратион традиционный - весовая категория 65 кг	026	198	1	8	1	1	Д
панкратион традиционный - весовая категория 65+ кг	026	199	1	8	1	1	Д
панкратион традиционный - весовая категория 66 кг	026	200	1	8	1	1	А
панкратион традиционный - весовая категория 69 кг	026	201	1	8	1	1	Ю
панкратион традиционный - весовая категория 71 кг	026	202	1	8	1	1	Я
панкратион традиционный - весовая категория 71+ кг	026	203	1	8	1	1	Б
панкратион традиционный - весовая категория 73 кг	026	204	1	8	1	1	Ю
панкратион традиционный - весовая категория 76 кг	026	205	1	8	1	1	Ю
панкратион традиционный - весовая категория 77 кг	026	206	1	8	1	1	А
панкратион традиционный - весовая категория 84 кг	026	207	1	8	1	1	А
панкратион традиционный - весовая категория 85 кг	026	208	1	8	1	1	Ю
панкратион традиционный - весовая категория 85+ кг	026	209	1	8	1	1	Ю
панкратион традиционный - весовая категория 92 кг	026	210	1	8	1	1	А
панкратион традиционный - весовая категория 92+ кг	026	211	1	8	1	1	Ю

панкратион традиционный - весовая категория 100 кг	026	212	1	8	1	1	М
панкратион традиционный - весовая категория 100+ кг	026	213	1	8	1	1	М

### **Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба»**

Грепплинг — это вид борьбы не включает в себя нанесение ударов и использование оружия. Стремление закончить поединок досрочно, с помощью болевого или удушающего приема, является отличительной особенностью грэпплинга, в отличие от других видов борьбы, основной целью которых является либо позиционное доминирование (вольная и греко-римская борьба, либо получение очков за определенное количество бросков и других технических действий (дзюдо и самбо), после чего спортсмену присуждается победа. Другой отличительной чертой грэпплинга является форма. Одежда спортсмена состоит из шорт и рашгарда (обтягивающей футболки с коротким и длинным рукавом). Важно, что одежда должна полностью прилегать к телу, чтобы во время схватки не давать никому преимущества.

Грепплинг ги — отличительная особенность грэпплинга ги заключается в том, что спортсмены одеты в кимоно, аналогичное тому, в которых соревнуются бойцы джиу-джитсу. Также разрешается надеть компрессионное белье. Одежда первого спортсмена красного или белого цвета, у выступающего под номером два – синяя или черная.

Панкратион — представляет собой комбинацию кулачных боев и борьбы, и включает элементы множества направлений боевых искусств: вавилонский и греческий кулачный бои, борьба египтян, критский бокс. Его особенность – широкое разнообразие технических действий, которые можно использовать из различных положений и в прыжке, комбинировать с болевыми приемами, захватами, подсечками. Еще одной из особенностей панкратиона состоит в том, что к борьбе в стойке присоединяется борьба на земле после падения обоих борцов. Борьба на земле завершалась не в силу какого-то заранее определенного условия, как, например, после трехкратного падения в греко-римской борьбе, а в результате достижения такой ситуации, при которой продолжение ее соперником стало бы невозможным.

#### **1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «спортивная борьба» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России 17 сентября 2022 г. № 732 (далее – ФССП).

Данная программа разработана так же на основе действующих документов:

- Постановление Правительства Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 2009 «О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации « Развитие физической культуры и спорта»;
- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 год (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р);
- Приказ Министерства спорта РФ № 634 от 03.08.2022 г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 г.. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 07.07.2022 г.№ 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва РФ, утвержденные приказом Министерства спорта РФ№ 999 от 30.10.2015 г.;
- Приказ Министерства спорта РФ от 07.07.2022 г.№ 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг»;
- Приказы Минспорта России об утверждении примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта (редакция – декабрь 2022 г.);
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам с порта (в редакции октябрь-ноябрь 2022 г.);
- Устав ГБУ ДО города Севастополя «СШ №7»;
- Локальные нормативные акты ГБУ ДО города Севастополя «СШ №7»;

- Другие федеральные и региональные нормативные документы, регламентирующие образовательную деятельность учреждений дополнительного образования и спортивных школ;
- Положение о структуре, порядке разработки, утверждении, обновлении, дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, рабочих программ реализуемых ГБУ ДО города Севастополя «СШ №7» по разработке и утверждению дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых в ГБУ ДО города Севастополя «СШ №7».

## **2. Цель программы**

Целью программы является всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных соревнованиях; достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд города Севастополь.

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

Планируемые результаты освоения примерной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

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

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

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

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

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность,

ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

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

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнившим требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленным в дополнительной образовательной программе по виду спорта «спортивная борьба» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам (таблица №2).

Наполняемость групп определяется Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».

Таблица № 2

Количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8
Этап совершенствования	не ограничивается	14	4

спортивного мастерства			
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

#### 4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 3), для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25%, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

При комплектовании учебно-тренировочных групп по спортивной борьбе Организация:

- Формирует учебно-тренировочные группы по спортивной борьбе и этапам спортивной подготовки.
- Учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций.
- Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Таблица № 3

#### Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	10	12	20	24
Общее количество часов в год	520	624	1040	1248

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

Основными формами обучения в спортивной школе являются: - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; - работа по индивидуальным планам; - учебно-тренировочные сборы; - участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях; - инструкторская и судейская практика; - восстановительные мероприятия; - медицинский контроль обучающихся; - судейская практика; - тестирование и контрольно-переводные мероприятия.

Основным средством тренировки служат физические упражнения. Выделяются соревновательные и тренировочные упражнения. Последние разделяются на общие и специальные.

Методы спортивной тренировки - это средства и способы развития способностей, навыков и знаний. Методами развития двигательных качеств являются непрерывный, переменный, интервальный, повторный, игровой и соревновательный методы.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многолетней тренировочной деятельности, юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий:

- определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.



Многолетняя подготовка - единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды).
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

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

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице №4.

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

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

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

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

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

классификации (таблица №5).

Таблица №4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Число участников тренировочного мероприятия
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	21	21	Определяется организацией осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14	18	21	
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	- 14	18	18	
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным	14	14	14	

	соревнованиям субъекта Российской Федерации				
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные мероприятия	-	До 10 суток		В соответствии с количеством лиц, принимающих участие в спортивных соревнованиях
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		В соответствии с правилами приема

**Рекомендации по соблюдению требований безопасности обучающимися во время участия в учебно-тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях, спортивных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта.**

1. К занятиям в зале допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский контроль (справка от врача или допуск из медицинского диспансера) и инструктаж по охране труда.

2. Занимающиеся должны соблюдать правила использования инвентаря находящегося в зале, установленные режимы занятий и отдыха.
3. Занятия в зале нужно проводить в специальной одежде и обуви.
4. Зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
5. Поверхность пола не должны быть скользкой, обязательно наличие специального покрытия (матов, скрепленные друг с другом по типу «ласточкин хвост»).
6. Зал должен быть хорошо освещен, на поверхности пола не должно быть никаких предметов.
7. Преподаватель (тренер) обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Зал должен быть оснащен огнетушителем.
8. О каждом несчастном случае с занимающимся, пострадавший или очевидец несчастного случая, обязан немедленно сообщить преподавателю (тренеру), который сообщает о несчастном случае законному представителю, представителю администрации учреждения, в котором проходит занятие.
9. Во время занятий в зале занимающиеся должны соблюдать правила личной гигиены.
10. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Таблица №5

## Объем соревновательной деятельности по виду спорта «спортивная борьба»

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

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

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

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта спортивная борьба;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта спортивная борьба;
- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана организации);

- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется Организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Техника безопасности на занятиях. Профилактика травматизма на занятиях. Правила поведения в бассейне и на спортивных площадках. Запрещённые действия в спортивной борьбе. Профилактика травматизма. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в спортивной борьбе, их профилактика. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах. Последствие нерациональной тренировки спортсменов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Утомление: причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированное и др.

## **6. Годовой учебно-тренировочный план**

Годовой календарный учебный план утверждается на 52 недели, в котором предусматриваются: расписание занятий в течение недели, занятия по предметным областям, один тренировочный сбор продолжительностью от 14 до 21 дня, участие в соревнованиях, самостоятельная работа учащихся (обучающихся), аттестация учащихся (обучающихся). При реализации Программы устанавливаются следующие этапы: - этап начальной подготовки; - тренировочный этап (этап спортивной специализации); - этап совершенствования спортивного мастерства Срок обучения по пред профессиональной программе 10 лет. Для учащихся (обучающихся), планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год. Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала учащимися (обучающимися). Минимальный возраст учащихся (обучающихся) – 7 лет. Максимальный возраст - не ограничен, если учащийся (обучающийся) справляется с минимальными требованиями Программы.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная борьба» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах) таблица №6.

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

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

Объем учебно-тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется Организацией в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в таблице № 6 к Программе.

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах			
		10	12	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)			
		8		4	2
1	Общая физическая подготовка	240	240	264	264
2	Специальная физическая подготовка	84	120	208	312
3	Участие в спортивных соревнованиях	10	20	72	100
4	Техническая подготовка	56	96	144	156
5	Тактическая подготовка	32	35	84	105



6	Теоретическая подготовка	32	35	84	105
7	Психологическая подготовка	32	35	84	105
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8	11	22	23
9	Инструкторская практика	5	5	17	16
10	Судейская практика	5	5	17	16
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8	11	22	23
12	Восстановительные мероприятия	8	11	22	23
Общее количество часов в год		520	624	1040	1248

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»**

п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Общая физическая подготовка %	45-54	36-42	26-32	18-26
2.	Специальная физическая подготовка %	16-23	18-25	20-25	23-28
3.	Участие в соревнованиях %	2-4	3-5	6-8	6-9
4.	Техническая подготовка %	10-14	15-19	12-15	12-14
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	17-26	17-26	25-30	28-35
6.	Инструкторская и судейская практика %	2-3	2-3	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	4-6	6-8	6-8	6-8

## 7. Календарный план воспитательной работы

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

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

Примерный план воспитательной работы: таблица № 8 к Программе.

Таблица №8

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков	В течение года

		<p>наставничества;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> </ul>	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		

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

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. (ч. 1 ст. 26 Федерального закона РФ от 04.12.2007 года №329-ФЗ в редакции от 28.02.2023 года) доступна по ссылке [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/010f23e39b19c2bd2d1e29b4c04751bbc13954bc/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/010f23e39b19c2bd2d1e29b4c04751bbc13954bc/)

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного

метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

(Приказ Минспорта РФ от 24.06.2021 года №464 «Об утверждении общероссийских антидопинговых правил») доступен по ссылке

<https://www.minsport.gov.ru/sport/antidoping/>

<https://cspbел.ru/sites/default/files/doc->

[antidop/prikaz\\_minsporta\\_rossii\\_ot\\_24.06.2021\\_n\\_464\\_ob\\_utverzhenii.pdf](https://cspbел.ru/sites/default/files/doc-antidop/prikaz_minsporta_rossii_ot_24.06.2021_n_464_ob_utverzhenii.pdf)

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица № 9).

### План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Программа (содержание мероприятия и его форма)	Сроки проведения	Примеры тем для мероприятий (для включения в ежегодный план)
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	1-2 раза в год	«Честная игра»
	2. Теоретическое занятие	1 раз в год	Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой
	3. Проверка лекарственных препаратов	1 раз в месяц	Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»
	4. Антидопинговая викторина	По назначению	«Играй честно»
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	-
	6. Родительское собрание	1-2 раза в год	«Понятие «допинг», виды нарушений антидопинговых правил, последствия за их нарушения», «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
	7. Семинар для тренеров	1-2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», «Последствия применения допинга для физического и психологического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции», «Как сообщить о допинге», «Обработка результатов»
Учебно-тренировочный этап	1. Веселые старты	1-2 раза в год	«Честная игра»
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	-



(этап спортивной специализации)	3. Антидопинговая викторина	По назначению	«Играй честно»
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	1-2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»
	5. Родительское собрание	1-2 раза в год	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	-
	2. Семинар	1-2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Права и обязанности спортсмена», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС», «Последствия применения допинга для физического и психологического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции», «Как сообщить о допинге», «Обработка результатов», «Процесс отбора мочи и крови», «Биологический паспорт спортсмена»
Этап высшего мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	-
	2. Семинар	1-2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Права и обязанности спортсмена», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС», «Последствия применения допинга для физического и психологического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции», «Как сообщить о допинге», «Обработка результатов», «Процесс отбора мочи и крови», «Биологический паспорт спортсмена»

План проведения антидопинговых мероприятий в ГБУ ДО города Севастополя «Спортивная школа №7» утверждается ежегодно, и публикуется на официальном сайте учреждения.

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего учебно-тренировочного периода тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся старших разрядов к организации занятий с младшими обучающимися.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Примерный план инструкторской и судейской практики в таблице № 8 к Программе.

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

### *Медицинские, медико-биологические мероприятия*

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н. Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «спортивная борьба».

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по спортивная борьба, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского углубленного обследования (УМО).

Обучающиеся групп начальной подготовки проходят УМО один раз в год. Обучающиеся учебно-тренировочных групп учебно-тренировочного этапа, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проходят УМО два раза в год.

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

### ***Восстановительные мероприятия***

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Для восстановления работоспособности тхэквондистов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Таблица №10

### Перечень средств восстановительных мероприятий

<b>Педагогические</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;</li> <li>- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;</li> <li>- «компенсаторное» упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия или между тренировочными спаррингами от 1 до 15 минут</li> <li>- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);</li> <li>- рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;</li> <li>- планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов;</li> <li>- рациональная организация режима дня</li> </ul>
<b>Психологические</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические - аутогенная и психорегулирующая тренировка;</li> <li>- средства внушения (внушенный сон-отдых);</li> <li>- гипнотическое внушение;</li> <li>- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;</li> <li>- интересный и разнообразный досуг;</li> <li>- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат</li> </ul>
<b>Медико-биологические</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям;</li> <li>- витаминизация;</li> <li>- физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); - гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани</li> </ul>
<b>Гигиенические</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям;</li> </ul>

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

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре.

Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

Медико-восстановительные средства, такие как физиотерапевтические, витаминизация, должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Для групп ТЭ свыше 2 лет подготовки и ЭССМ между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж, при необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- водные процедуры: душ (10-12 мин);
- ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны;
- отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- обед;
- послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8 до 100 ч.

### **III. Система контроля**

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

11.1 На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетания: грэпплинг, грэпплин ги, панкратион классический, панкратион традиционный;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки таблица №11;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная 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»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки таблица №12;

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.

11.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки таблица №13;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

11.4 На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической,

технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;  
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;  
выполнить план индивидуальной подготовки;  
знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки таблица №14;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;  
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;  
достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;  
демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

#### 12. Оценка результатов освоения Программы

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

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



Таблица №12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики / юноши	Девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2	Бег на 1500 м	Мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			20	15
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5	Челночный бег 3 x 10 м	с	не менее	
			8,7	9,1
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			7	-
1.8	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее	
			-	11
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол»	Количество раз	Не менее	
			6	4
2.2	Прыжок в высоту с места	см	Не менее	
			40	
2.3	Тройной прыжок с места	м	Не менее	
			5	
2.4	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	Не менее	
			5,2	
2.5	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	Не менее	
			6	
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				

3.1	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	Не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			36	15
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	Не более	
			7,2	8,0
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			215	180
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			49	43
1.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	8
1.9	Подтягивания из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			12	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол»	Количество раз	Не менее	
			6	4
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Количество раз	Не менее	
			20	
2.3	Прыжок в высоту с места	см	Не менее	
			47	
2.4	Тройной прыжок с места	м	Не менее	
			6	

2.5	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	Не менее
			7
2.6	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	Не менее
			6,3
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»		

Таблица №14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта  
«спортивная борьба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/ юниоры	Девушки/ юниорки
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег, 2000 м	Мин, с	Не более	
			-	9,50
1.2	Бег 3000 м	Мин, с	Не более	
			12,40	-
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			42	16
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+16
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			6,9	7,9
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			230	185
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			50	44
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			15	-
1.9	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	20
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	Количество раз	Не менее	
			15	8
2.2	Тройной прыжок с места	м	Не менее	
			6,2	
2.3	Прыжок в высоту с места	см	Не менее	
			5,2	
2.4	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	Не менее	
			8	
2.5	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	Не менее	
			9	
<b>3.Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта спортивная борьба**

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

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

#### **14.1 Рабочая программа на этап учебно-тренировочный (спортивной специализации).**

Примерный план-график расчета тренировочных часов представлен в таблице № 16.

##### **Содержание программы для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)**

###### **Теоретические часть:**

- Физическая культура и спорт в Российской Федерации
- Спортивная борьба в России.
- Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
- Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.
- Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.
- Основы техники и тактики борьбы.
- Моральная и психологическая подготовка борца.
- Правила соревнований по спортивной борьбе.
- Планирование, организация и проведение соревнований.
- Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

**Примерный план-график расчета тренировочных часов этапа учебно-тренировочного до 3-х лет по спортивной борьбе**

№ п/п	Месяцы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	<b>240</b>
2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	<b>84</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	2	-	2	2	-	2	-	-	2	-	<b>10</b>
4	Техническая подготовка	5	3	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	<b>56</b>
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	<b>96</b>
6	Инструкторская и судейская практика	2	-	2	-	2	-	-	2	-	2	-	-	<b>10</b>
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>24</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>44</b>	<b>40</b>	<b>46</b>	<b>40</b>	<b>46</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>46</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>520</b>



## Практическая часть:

### Общая физическая подготовка

#### Сила

Недостаточное комплексное развитие всех видов силы, как правило, не позволяет в полной мере реализовать технико-тактические возможности спортсмена, ведет к перенапряжениям и в последствие к серьезным травмам.

В теории и практике спорта основным средством для развития силы и изменения качества мышц в желаемом направлении считается тренировка с отягощением. В современном понимании – это систематическая, хорошо спланированная программа упражнений, выполняющая которую спортсмен использует штангу, гантели, другие снаряды и утяжелители, различные тренажеры, сопротивление партнера, а также собственный вес с целью увеличения сопротивления при различных движениях тела.

Методика воспитания силы содержит в себе совокупность средств, методов, режимов мышечной работы, величин противодействующего сопротивления, интенсивности выполнения упражнений, количества повторов упражнений в одном подходе, продолжительности и характера отдыха между подходами. При этом важно подчеркнуть, что все перечисленные компоненты методики тесно связаны и взаимообусловлены. Если в процессе силовой подготовки борца будет выпущен из поля зрения хотя бы один из этих компонентов, может не только снизиться ее эффективность, но и измениться характер силового развития. Речь идет о росте силы с одновременным увеличением мышечной массы – явлением не желательным в борьбе; и о росте силы без значительного увеличения массы мышц.

#### Упражнения на развитие силы мышц шеи:

- из положения лежа на спине «мост» с помощью и без помощи рук и уходы с моста забеганием, переворотом;

- стоя на «мосту» движения туловищем вперед-назад, с поворотом головы влево и вправо, с помощью и без помощи рук;

#### Упражнения с гантелями или дисками от штанги:

- сидя, стоя или в движении: одновременное и поочередное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах; поднимание гантелей до подмышек, разводя согнутые руки в стороны; круговые движения лучезапястного сустава; одновременное или поочередное выжимание гантелей вверх.

#### Упражнения с гирями:

- стоя, сидя, лежа на спине, стоя на «мосту» попеременное или одновременное выжимание или толчок гирь.

#### Упражнения со штангой:

- жим двумя руками из-за головы обычным, узким или широким хватом;

- лежа на полу или гимнастической скамейке, стоя на «мосту»: жим двумя руками от груди, поднимание штанги за голову;

- стоя или в наклоне вперед, штанга в опущенных прямых руках хватом снизу (сверху): сгибание и разгибание рук, подъем штанги прямыми руками вверх, вперед-вверх.

### **Упражнения с набивным мячом:**

- стоя или сидя броски, толчки и ловля мяча в различных положениях – от груди, над головой, одной и двумя руками.

### **Скорость**

Для обозначения качеств борца, непосредственно определяющих скоростные характеристики его действий, издавна пользуются обобщающим термином «скорость». В последнее время он все чаще заменяется термином «скоростные способности». Дело в том, что исследование конкретных форм проявления скорости выявляют их существенные различия.

Скоростные способности выделяются:

- скорость простой и сложной реакции (измеряется латентным временем реагирования);

- быстрота отдельных двигательных актов (измеряется величинами скорости и ускорения при выполнении отдельных движений, не отягощенным внешним сопротивлением);

- быстрота, проявляемая в темпе (частоте) движений (измеряется числом движений за единицу времени).

Для совершенствования скоростно-силовых качеств необходимо использовать разные методы подготовки: метод напряжения «до отказа», метод кратковременных предельных напряжений, метод возрастающего отягощения и метод изометрических напряжений.

### **Общие упражнения для развития скорости:**

- максимально быстро отреагировать на команду «Марш!», которую дает тренер махом руки (после команды пробежать 6-10 м.);

- максимально быстро пробежать 15-20 м.;

- прыжки в длину и высоту (с места, с разбега);

- тройной прыжок с места и с разбега;

- метание диска, копья, гранаты, толкание ядра;

- игра в баскетбол по упрощенным правилам;

- бег со сменой ритма, выдерживая его некоторое время;

- бег с ускорением с определенной части зала или стадиона;

- различные повороты, кувырки, прыжки по условным (желательно зрительным) сигналам с постепенным увеличением их количества.

### **Выносливость**

Известно, что высокий уровень физического развития – одна из главных предпосылок, определяющих спортивное мастерство борцов. Выносливость является наиболее важным качеством, от развития которого зависит результативность как тренировочного, так и соревновательного процесса.

В спортивной практике различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость – это способность организма выполнять физическую работу умеренной интенсивности в течение длительного времени.

Специальная выносливость единоборцев – это способность выполнять в течение всей соревновательной схватки, проводимой в высоком темпе, различные по

характеру операции и действия с различными усилиями и при различных положениях тела.

### **Упражнения для развития общей выносливости:**

- спортивные игры;
- бег на средние дистанции и кроссы в переменном темпе и короткими рывками;
- «борцовское регби».

### **Упражнения для развития специальной выносливости:**

Специальную выносливость совершенствуют за счет нагрузки, которую атлеты получают во время тренировочного поединка, а так же при закреплении техники боя (с соответствующей интенсивностью и объемом). Развитию специальной выносливости способствует применение равномерного, повторного, интервального и переменного методов. Последние два метода используют в той части занятия, где нагрузка наиболее интенсивная. После 3-5 минут интенсивной работы делают 1-2 минутный отдых или снижают интенсивность.

### **Гибкость.**

В отличие от силовых, скоростных и других физических качеств спортсмена, гибкость относится не к причинным факторам движения, а к морфо - функциональным свойствам опорно-двигательного аппарата, которые обуславливают степень подвижности его звеньев относительно друг друга. Гибкость выражается внешне в размахе (амплитуде) сгибания – разгибания, а так же других движений, допускаемых строением суставов. Ее и измеряют по максимальной амплитуде движений с помощью гониметра или других приспособлений.

### **Общие упражнения для развития гибкости:**

- круговые движения тазом при фиксированных плечах (руки в различных положениях);
- круговые движения туловищем (голова между поднятыми в верх руками);
- растягивание в положении выпада или шпагата (вдоль и поперек);
- прогиб в положении лежа на груди, с захватом руками одноименной ступни («корзинка»), и повороты в лево и право несколько раз подряд;
- прогиб в спине стоя спиной к стене, опираясь руками о стену и переставляя руки вниз по стене и обратно;
- стоя на коленях, наклон назад до касания ковра головой (прогнуться в пояснице);
- в положении «мост» сгибание и разгибание рук.

### **Техническая подготовка.**

Стойки, защита – блоки, нападение - удары руками, нападение – удары ногами: (выполнение ударов ногами в передвижении, выполнение различной комбинационной техники, выполнение ударных действий на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары), как с места, так и в передвижении), перемещения (с выполнением элементов защиты и нападения; уходы с линии атаки, уход за переднюю руку, за спину, уходы в сторону, как без защитных действий, так и с ними.

Прикладная подготовка: Акробатические упражнения (кувырки), борцовская техника (падения с различными вариантами самостраховок, элементы борьбы в партере и в стойке, работа на сверхближней дистанции: простейшие освобождения от

захватов и контрприёмы). Выполнение изученных элементов самообороны. Подготовка и отработка программ для показательных выступлений.

### **Тактическая подготовка.**

На данном этапе, в связи с началом соревновательной, большое внимание уделяется тактической подготовке детей: комбинационная техника нападения и защиты; выполнение технических заданий с контратакующими действиями, а также с переходом от нападения к защите; выполнение технико-тактических заданий с партнёром с пассивным и активным противоборством выполнение технико-тактических заданий, воссоздающих различные модели соперников.

## **14.2 Рабочая программа на этап спортивного совершенствования.**

Примерный план-график расчета тренировочных часов представлен в таблице № 17.

### **Содержание программы для этапа спортивного совершенствования**

#### **Теоретическая часть.**

- Физическая культура и спорт в Российской Федерации
- Спортивная борьба в России.
- Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
- Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.
- Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.
- Основы техники и тактики борьбы.
- Моральная и психологическая подготовка борца.
- Правила соревнований по спортивной борьбе.
- Планирование, организация и проведение соревнований.
- Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.
- История возникновения и развития панкратиона.
- Достижения российских спортсменов.
- Краткий обзор материала, который будет изучаться на данном этапе.

#### **Общая физическая подготовка (ОФП).**

Одна из важнейших задач - удержание базовой физической подготовки, а в соревновательный период: удержание достигнутого уровня базовой физической подготовки при снижении её объёма.

**Примерный план-график расчета тренировочных часов этапа спортивного совершенствования по спортивной борьбе**

№ п/п	Месяцы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	<b>264</b>
2	Специальная физическая подготовка	17	17	18	17	18	17	17	18	17	17	18	17	<b>208</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	<b>72</b>
4	Техническая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	<b>144</b>
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	<b>252</b>
6	Инструкторская и судейская практика	3	2	3	-	5	3	3	3	3	3	3	3	<b>34</b>
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	-	10	2	8	7	3	10	3	7	6	3	<b>66</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>88</b>	<b>80</b>	<b>92</b>	<b>80</b>	<b>92</b>	<b>88</b>	<b>84</b>	<b>92</b>	<b>84</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>84</b>	<b>1040</b>

Воспитание силовых способностей: общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке); силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, пресс); с набивными мячами весом от 2 до 5 кг, различными отягощениями (гантели, диски, грифы); прикладные гимнастические упражнения (лазание и перелазание); статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз); силовые упражнения на специальных тренажёрах.

Воспитание скоростных способностей: беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, но не более 5-8 повторений в каждом подходе с интервалом отдыха, достаточным для полного восстановления сил); подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 сек.), эстафеты с различными двигательными заданиями и элементами технических действий.

Воспитание ловкости: общеразвивающие упражнения на месте и в движении; выполнение подводящих, целевых упражнений; подвижные и спортивные игры и игровые задания; выполнение кувырков, самостраховок; борцовские упражнения; акробатические упражнения и упражнения на равновесие; выполнение технических заданий в усложнённых условиях.

Воспитание общей выносливости: бег и другие циклические упражнения, общеразвивающие упражнения, выполнение технических элементов в аэробном режиме, спортивные игры и игровые задания; циклические эстафеты, продолжительностью 2 мин. и более с небольшими интервалами отдыха.

Воспитание гибкости: общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты); упражнения в растягивании; растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов (с партнёром и без партнёра); поддержание и сохранение формы, достигнутой на предыдущих этапах подготовки.

### **Специальная физическая подготовка (СФП).**

СФП направлена на воспитание специальных двигательных качеств как в процессе выполнения технико-тактической подготовки, так и в отдельных тренировочных занятиях.

Скоростно-силовая: упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость); прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой); скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, поднимание туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью; выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями; подводящие и соревновательные упражнения, технико-тактические задания, выполняемые с высокой скоростью; прикладные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах, выполняемые с повышенной скоростью;

борцовские упражнения с противоборством соперника; соревновательные упражнения, технико-тактические задания, выполняемые сопряжённым методом; упражнения на тренажёрах в скоростно-силовом режиме.

Двигательно-координационная: выполнение технических элементов, а также их комбинаций в воздух и по предметам на точность выполнения с места и в передвижении (ударные технические действия – лапы, подушки, макивары), внесение усложнений в выполнение двигательных действий; подводящие упражнения; выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений; технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение; технико-тактические задания с усложнёнными условиями их выполнения; борцовские упражнения; подвижные и спортивные игры, игровые и соревновательные задания; выполнение целевых упражнений с внесением усложнений в их выполнение; специальные упражнения на равновесие и координацию.

Воспитание простой и сложной двигательной реакции: выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения; воспитание двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях; воссоздание фрагментов соревновательных ситуаций; подвижные и спортивные игры и игровые задания; выполнение технико-тактических элементов простой и сложной реакции.

Воспитание специальной гибкости: специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в плечевых, локтевых, тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений); различные акробатические и борцовские упражнения на гибкость; упражнения на гибкость для позвоночника; различные варианты скручиваний с фиксацией позы; технические задания с установкой на их практическое применение.

Воспитание специальной выносливости: технико-тактические задания с элементами силовых упражнений (на сопротивление); технико-тактические задания на фоне утомления; борцовские упражнения, борьба в партере и стойке; подвижные и спортивные игры на выносливость, игровые и соревновательные задания с большой интенсивностью и количеством повторений; учебные поединки с небольшими интервалами отдыха.

**Углублённое изучение техники и тактики. Психологическая подготовка.**

Закрепление и совершенствование технических элементов. Осуществление целенаправленной подготовки к ведению соревновательной борьбы, применительно к требованиям соревновательной деятельности.

Стойки, защита-блоки, нападение - удары руками, а также удары руками в передвижении, в усложнённых условиях. Отработка ударных действий и технико-тактических заданий, в том числе и по снарядам (лапы, макивары, мешки, подушки)

в усложнённых условиях, комбинационная работа и её разновидности, тактико-технические задания на входе и на выходе, с защитой и контратакой.

Нападение – Удары ногами, различные варианты подсечек, подбивов и выведений из равновесия. Выполнение ударов ногами в передвижении. Выполнение ударов ногами и их комбинаций с различными техническими заданиями и по разным высотам, с различной амплитудой и скоростью. Выполнение различной комбинационной техники. Выполнение ударных действий на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары), как с места, так и в передвижении. Сочетание в комбинациях работы рук и работы ног, а также защитных и контратакующих действий с разнообразными тактическими установками. Перемещения с выполнением элементов защиты и нападения; уходы с линии атаки, уход за переднюю руку, за спину, уходы в сторону – таи собаки, как без защитных действий, так и с ними, а также с использованием работы на опережение. Перемещения в усложнённых условиях (на фоне утомления, сочетания сложных и нестандартных передвижений, с дополнительными отягощениями, из различных положений). Совершенствование изученных перемещений в разнообразных технико-тактических комбинациях.

Прикладная подготовка: Акробатические упражнения (кувырки), борцовская техника (падения с различными вариантами самостраховок, борьба в партере и в стойке, наработка “коронных” приёмов в борьбе, работа на сверхближней дистанции: различные освобождения от захватов и контрприёмы, применение техники против нескольких противников, против вооружённого противника и т.п.). Выполнение изученных элементов самообороны. Работа с традиционным оружием. Подготовка и отработка программ для показательных выступлений.

### **Психологическая подготовка.**

Эмоционально - волевая устойчивость детей: адаптация к стрессовым условиям; активное внутреннее противодействие их неблагоприятному воздействию (психическая саморегуляция – воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов); волевая регуляция (воспитание целеустремлённости, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания; волевые качества обусловлены характером преодоления спортсменом препятствий и трудностей).

### **Углублённое изучение правил судейства.**

Правила проведения соревнований по панкратиону; команды рефери, команды боковых судей, права и обязанности судей на площадке, судей при участниках, судей хронометристов, судей на табло, судьи информатора; этика судейства и ритуалы входа и ухода с площадки судейской бригады, названия всех команд, жесты судей, запрещённую и разрешённую технику панкратиона, ведение протоколов соревнований.



### **14.3 Рабочая программа на этап высшего спортивного мастерства.**

Примерный план-график расчета тренировочных часов представлен в таблице № 18.

#### **Содержание программы этапа высшего спортивного мастерства**

##### **Теоретическая часть.**

- Физическая культура и спорт в Российской Федерации
- Спортивная борьба в Мире
- Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
- Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.
- Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.
- Основы техники и тактики борьбы.
- Моральная и психологическая подготовка борца.
- Правила соревнований по спортивной борьбе.
- Планирование, организация и проведение соревнований.
- Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.
- История возникновения и развития панкратиона.
- Достижения российских спортсменов на международной арене

##### **Общая физическая подготовка (ОФП).**

Одна из важнейших задач – совершенствование физической подготовки, а в соревновательный период: удержание достигнутого уровня базовой физической подготовки при снижении её объёма.

**Примерный план-график расчета тренировочных часов этапа высшего спортивного мастерства по спортивной борьбе**

№ п/п	Месяцы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	<b>264</b>
2	Специальная физическая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	<b>312</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях	10	5	10	10	10	10	5	5	10	10	10	5	<b>100</b>
4	Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	<b>156</b>
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	26	26	27	26	27	26	26	27	26	26	26	26	<b>315</b>
6	Инструкторская и судейская практика	3	2	3	-	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>32</b>
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	2	7	3	7	4	9	12	4	4	4	9	<b>69</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>104</b>	<b>96</b>	<b>108</b>	<b>100</b>	<b>108</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>108</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>1248</b>

Совершенствование силовых способностей: общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке); силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, пресс); с набивными мячами весом от 2 до 5 кг, различными отягощениями (гантели, диски, грифы); прикладные гимнастические упражнения (лазание и перелазание); статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз); силовые упражнения на специальных тренажёрах.

Совершенствование скоростных способностей: беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, но не более 5-8 повторений в каждом подходе с интервалом отдыха, достаточным для полного восстановления сил); подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 сек.), эстафеты с различными двигательными заданиями и элементами технических действий.

Совершенствование ловкости: общеразвивающие упражнения на месте и в движении; выполнение подводящих, целевых упражнений; подвижные и спортивные игры и игровые задания; выполнение кувырков, самостраховок; борцовские упражнения; акробатические упражнения и упражнения на равновесие; выполнение технических заданий в усложнённых условиях.

Совершенствование общей выносливости: бег и другие циклические упражнения, общеразвивающие упражнения, выполнение технических элементов в аэробном режиме, спортивные игры и игровые задания; циклические эстафеты, продолжительностью 2 мин. и более с небольшими интервалами отдыха.

Совершенствование гибкости: общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты); упражнения в растягивании; растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов (с партнёром и без партнёра); поддержание и сохранение формы, достигнутой на предыдущих этапах подготовки.

### **Специальная физическая подготовка (СФП).**

СФП направлена на совершенствование специальных двигательных качеств как в процессе выполнения технико-тактической подготовки, так и в отдельных тренировочных занятиях.

Скоростно-силовая: упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость); прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой); скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, поднимание туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью; выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями; подводящие и соревновательные упражнения, технико-тактические

задания, выполняемые с высокой скоростью; прикладные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах, выполняемые с повышенной скоростью; борцовские упражнения с противоборством соперника; соревновательные упражнения, технико-тактические задания, выполняемые сопряжённым методом; упражнения на тренажёрах в скоростно-силовом режиме.

Двигательно-координационная: выполнение технических элементов, а также их комбинаций в воздух и по предметам на точность выполнения с места и в передвижении (ударные технические действия – лапы, подушки, макивары), внесение усложнений в выполнение двигательных действий; подводящие упражнения; выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений; технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение; технико-тактические задания с усложнёнными условиями их выполнения; борцовские упражнения; подвижные и спортивные игры, игровые и соревновательные задания; выполнение целевых упражнений с внесением усложнений в их выполнение; специальные упражнения на равновесие и координацию.

Совершенствование простой и сложной двигательной реакции: выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения; воспитание двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях; воссоздание фрагментов соревновательных ситуаций; подвижные и спортивные игры и игровые задания; выполнение технико-тактических элементов простой и сложной реакции.

Совершенствование специальной гибкости: специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в плечевых, локтевых, тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений); различные акробатические и борцовские упражнения на гибкость; упражнения на гибкость для позвоночника; различные варианты скручиваний с фиксацией позы; технические задания с установкой на их практическое применение.

Совершенствование специальной выносливости: технико-тактические задания с элементами силовых упражнений (на сопротивление); технико-тактические задания на фоне утомления; борцовские упражнения, борьба в партере и стойке; подвижные и спортивные игры на выносливость, игровые и соревновательные задания с большой интенсивностью и количеством повторений; учебные поединки с небольшими интервалами отдыха.

Углублённое изучение техники и тактики. Психологическая подготовка.

Закрепление и совершенствование технических элементов. Осуществление целенаправленной подготовки к ведению соревновательной борьбы, применительно к требованиям соревновательной деятельности.

Стойки, защита-блоки, нападение - удары руками, а также удары руками в передвижении, в усложнённых условиях. Отработка ударных действий и технико-тактических заданий, в том числе и по снарядам (лапы, макивары, мешки, подушки) в усложнённых условиях, комбинационная работа и её разновидности, тактико-технические задания на входе и на выходе, с защитой и контратакой.

Нападение – Удары ногами, различные варианты подсечек, подбивов и выведений из равновесия. Выполнение ударов ногами в передвижении. Выполнение ударов ногами и их комбинаций с различными техническими заданиями и по разным высотам, с различной амплитудой и скоростью. Выполнение различной комбинационной техники. Выполнение ударных действий на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары), как с места, так и в передвижении. Сочетание в комбинациях работы рук и работы ног, а также защитных и контратакующих действий с разнообразными тактическими установками. Перемещения с выполнением элементов защиты и нападения; уходы с линии атаки, уход за переднюю руку, за спину, уходы в сторону – таи собаки, как без защитных действий, так и с ними, а также с использованием работы на опережение. Перемещения в усложнённых условиях (на фоне утомления, сочетания сложных и нестандартных передвижений, с дополнительными отягощениями, из различных положений). Совершенствование изученных перемещений в разнообразных технико-тактических комбинациях.

Прикладная подготовка: Акробатические упражнения (кувырки), борцовская техника (падения с различными вариантами самостраховок, борьба в партере и в стойке, наработка “коронных” приёмов в борьбе, работа на сверхближней дистанции: различные освобождения от захватов и контрприёмы, применение техники против нескольких противников, против вооружённого противника и т.п.). Выполнение изученных элементов самообороны. Работа с традиционным оружием. Подготовка и отработка программ для показательных выступлений.

### **Психологическая подготовка.**

Эмоционально - волевая устойчивость детей: адаптация к стрессовым условиям; активное внутреннее противодействие их неблагоприятному воздействию (психическая саморегуляция – воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов); волевая регуляция (воспитание целеустремлённости, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания; волевые качества обусловлены характером преодоления спортсменом препятствий и трудностей).

Углублённое изучение правил судейства.

Правила проведения соревнований по панкратиону; команды рефери, команды боковых судей, права и обязанности судей на площадке, судей при участниках, судей хронометристов, судей на табло, судьи информатора; этика судейства и ритуалы входа и ухода с площадки судейской бригады, названия всех

команд, жесты судей, запрещённую и разрешённую технику панкратиона, ведение протоколов соревнований.

### 15. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план представлен в таблице №19.

Таблица №19

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

	элементам техники и тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈600/960</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/10 7	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/10 7	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/10 7	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/10 7	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/10 7	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.



	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/10 7	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/10 6	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/10 6	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/10 6	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

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

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

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

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

При проведении тренировочных мероприятий с лицами, не достигшими девятилетнего возраста, проходящими спортивную подготовку 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 лицами, проходящими спортивную подготовку, 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».

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей видов спорта «спортивная борьба» и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

На этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

На этапе высшего спортивного мастерства – спортивного звания «мастер спорта России».

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

### **17. 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);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №20);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица №21); обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

## **18. Кадровые условия реализации Программы:**

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

## **19. Информационно-методические условия реализации Программы**

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

Таблица №20

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для  
прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ковер борцовский 12х12 м	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2 х 3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	15
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион»			
25.	Груша боксерская	штук	2
26.	Лапы боксерские	штук	3
27.	Лапы-ракетки	штук	3
28.	Манекен с меняющимся центром тяжести	штук	2

29	Мешок боксерский	штук	2
30	Подушка настенная боксерская	штук	2
31	Тренажер «сухая гребля»	штук	2
32	Тренажер универсальный	штук	2

## Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пара	На занимающегося	-	-	-	-	2	-	2	-
2.	Костюм ветрозащитный	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
3.	Костюм разминочный	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
4.	Кроссовки для зала	пара	На занимающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
5.	Кроссовки легкоатлетические	пара	На занимающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Трико	штук	На	-	-	1	1	2	1	2	1



	борцовское		занимающегося								
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион»											
1	Рашгард синий и красный	комплект	На занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2	Шорты	штук	На занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3	Перчатки (вес 7 унций)	комплект	На занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4	Перчатки (вес 4 унции)	комплект	На занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5	Протектор-бандаж для паха	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Протектор-бандаж на грудь (жен)	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Щитки защитные на голеностоп	комплект	На занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8	Шлем боксерский	комплект	На занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9	Капа	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэпплинг»											
10	Рашгард синий и красный	комплект	На занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11	Шорты	штук	На занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэпплинг - ги»											
12	Ги красный (кимоно)	комплект	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13	Ги синий (кимоно)	комплект	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1