

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД СТЕРЛИТАМАК  
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

<b>ПРИНЯТО</b> на тренерском совете МАУ ДО «СШСБ» г. Стерлитамак РБ № 04 от «09» января 2023 г.	<b>УТВЕРЖДАЮ</b> Директор МАУ ДО «СШСБ» г. Стерлитамак РБ _____ И.Н. Каширин Приказ № 01 от «09» января 2023 г.
--	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
СПОРТИВНАЯ БОРЬБА (ДИСЦИПЛИНА: ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА)**

Программа разработана на основе Федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»  
(Утверждена приказом Министерства спорта Российской Федерации № 732 от 17.09.2022)

Срок реализации программы: 8 лет  
Возраст обучающихся: 7-25 лет

Авторы-разработчики:  
Тренеры-преподаватели  
МАУ ДО «СШСБ» г. Стерлитамак РБ  
Кучеров А.С.  
Леонтьев В.Н.

г. Стерлитамак

## **I. Пояснительная записка**

### **1.1. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (дисциплина: греко-римская борьба) (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России от 17.09.2022 г. № 732 (далее – ФССП), примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579, приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” и Уставом и иными локальными актами МАУ ДО «СШСБ» г. Стерлитамак РБ.

**Спортивная подготовка** – это учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства, посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе и спортивных соревнованиях.

### **1.2. Цель и задачи Программы**

#### **Целями Программы являются:**

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки,
- обеспечение личностного всестороннего развития, укрепления здоровья, приобретения знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков.
- целенаправленная подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд муниципального образования, субъекта Российской Федерации, спортивных сборных команд Российской Федерации по спортивной борьбе.

#### **Задачи Программы:**

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки борцов, начиная с этапа начальной подготовки, до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных обучающихся, спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта греко-римская борьба;
- ознакомление обучающихся, спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- овладение методами определения уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;
- получение обучающимися, спортсменами знаний в области борьбы, освоение правил и тактики ведения поединков, изучение истории спортивной борьбы, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности обучающихся, спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых обучающихся, спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд региона, города;
- подготовка из числа обучающихся, спортсменов инструкторов общественников и судей по греко-римской борьбе.

### **1.3.Срок реализации Программы.**

Срок реализации Программы 8 лет, с момента её утверждения.

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

Спортивная борьба (далее – греко-римская борьба) является международным видом единоборств, включённым в программу Олимпийских игр. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА).

**Греко-римская борьба** - вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить.

**Греко-римская борьба** является тандемом гибкости и силы. В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета при котором ковра касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рондат, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки.

Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби. Технические действия отрабатывают на манекене (кукле, чучеле), а затем и в работе с партнёром.

В тренировочных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль. Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями (рекомендуются приседания, становая тяга, жимы штанги лёжа/стоя, упражнения из пауэрлифтинга/бодибилдинга/тяжёлой атлетики), без отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом.

Рекомендуется заниматься на жгуте возле гимнастической стенки, отрабатывать подвороты.

**Греко-римская борьба** хорошо развивает выносливость. Разгадать замысел противника, быстро оценить обстановку, принять решение — все это в доли секунды, ведь схватка протекает бурно и обстановка меняется быстро, для этого нужна мгновенная реакция и сообразительность.

**Греко-римская** борьба развивает способность быстро и точно мыслить, необыкновенно интенсивно развивает человеческие качества.

**Греко-римская** борьба является спортивной дисциплиной вида спорта спортивная борьба, который входит во Всероссийский реестр видов спорта.

Таблица №1

Дисциплины вида спорта – спортивная борьба (номер-код – 0340001611А)

Дисциплины	Номер-код
греко-римская борьба - весовая категория 32 кг	0340011611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 35 кг	0340021611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 38 кг	0340031611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 42 кг	0340041611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 46 кг	0340051611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 47 кг	0340061611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 50 кг	0340071611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 53 кг	0340081611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 54 кг	0340091611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 55 кг	0340101611А

греко-римская борьба - весовая категория 58 кг	0340111611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 59 кг	0340121611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 60 кг	0340131611А
греко-римская борьба - весовая категория 63 кг	0340141611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 66 кг	0340151611А
греко-римская борьба - весовая категория 69 кг	0340161611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 73 кг	0340171611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 74 кг	0340181611А
греко-римская борьба - весовая категория 76 кг	0340191611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 84 кг	0340201611А
греко-римская борьба - весовая категория 85 К	0340211611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 96 кг	0340221611А
греко-римская борьба - весовая категория 100 кг	0340231611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 120 кг	0340241611А
греко-римская борьба - абсолютная категория	0340251611М
греко-римская борьба - командные соревнования	0340261611М

## **II. Нормативная часть**

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество обучающихся и лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба составляет:

- на этапе начальной подготовки – 4 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничено;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничено.

*На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься греко-римской борьбой. Эти обучающиеся, спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать*

нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

*На тренировочный этап (этап спортивной специализации)* зачисляются обучающиеся, спортсмены не моложе 10 лет. Эти обучающиеся, спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

*На этап совершенствования спортивного мастерства* зачисляются обучающиеся, спортсмены не моложе 14 лет и старше. Эти обучающиеся, спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на данном этапе.

*На этап высшего спортивного мастерства* зачисляются обучающиеся, спортсмены не моложе 16 лет и старше. Эти обучающиеся, спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже мастера спорта России или мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на данном этапе.

## **2.1. Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Min возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Min наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	12
Тренировочный этап (этап спортивной подготовки)	4	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	2

Для достижения основной цели подготовки спортсменов борцов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

На *этапе начальной подготовки* ставится задача привлечения максимально возможного числа обучающихся, спортсменов и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

На *тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)* ставится задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по греко-римской борьбе.

На *этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства* ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных обучающихся, спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России.

## 2.2. Требования к объему учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4.5- 6	6 - 9	8-12	12-20	28	32
Общее количество часов в год	234-312	312 - 468	468-624	624-1040	1456	1664

### Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х академических часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х академических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

Ежегодное планирование учебно-тренировочного процесса по греко-римской борьбе осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод обучающихся, спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой обучающиеся, спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у обучающихся, спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Обучающимся, спортсменам проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитана в академических часах и не превышает:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

**Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:**

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для проведения учебно-тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя привлекается дополнительно второй тренер-преподаватель по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

### 2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Начальной подготовки		Тренировочный (спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-62	45-54	36-42	26-32	20-26
Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-22	18-23	20-25	20-25	25-28
Техническая подготовка (%)	5-6	6-8	10-14	15-19	12-15	12-14
Теоретическая, подготовка (%)	5-6	6-8	7-10	8-10	10-11	10-12
Тактическая подготовка (%)	3-4	4-6	7-10	10-12	15-18	18-20
Психологическая подготовка (%)	2-4	3-5	3-6	4-6	6-8	8-13

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

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся, спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися, спортсменами разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся, спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

### 2.4. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в схватках. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является схватка, целью которой является одержать победу над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Соревновательные схватки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки борца и (или) его положения в рейтинге иных борцов группы), основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	2	3	4	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	1

Планирование соревновательной деятельности осуществляется в соответствии с Единым календарным планом спортивно-массовых мероприятий города Стерлитамак, Единым календарным планом Министерства спорта Республики Башкортостан, Министерства спорта России. Участие в соревнованиях осуществляется в соответствии с правилами вида спорта и положениями по соревнованиям. Сроки проведения и регламент соревнований устанавливает проводящая организация.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся, спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам греко-римской борьбы;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам греко-римской борьбы;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Обучающиеся, спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях по виду спорта.

## 2.5. Перечень тренировочных мероприятий.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, спортсменов организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов

### Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного	Тренировочный этап (этап спортивной)	Этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						

2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

Годовой учебно-тренировочный план и календарный план воспитательной работы утверждается ежегодным приказом по учреждению и является отдельным документом.

### **2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих

спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- 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.
- Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах

правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

### План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. «Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на		Спортсмен	1 раз в год

	сайте РУСАДА			
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых прави л»  «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственн ый за антидопингов ое обеспечение в регионе  РУСАДА	1-2 раза в год
Тренировочны й этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3.Антидопинг овая викторина	«Играй честно»	Ответственн ый за антидопингов ое обеспечение в регионе  РУСАДА	По назначен ию
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»	Ответственн ый за антидопингов ое обеспечение в регионе  РУСАДА	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой	Тренер	1-2 раза в год

		культуры»		
Этап совершенствования спортивного мастерства,  Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений Антидопинговых правил»  «Процедура допинг-контроля»  «Подача запроса на ТИ»  «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА	1-2 раза в год

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

#### **Определения терминов**

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс(Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## **2.7. План воспитательной работы**

В течение всего периода учебно – тренировочного процесса тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся, спортсменов к организации учебно-тренировочных занятий и проведению соревнований.

Инструкторская и судейская практики приобретаются на занятиях и вне занятий. Все спортсмены должны освоить некоторые навыки спортивной работы и навыки судейства соревнований.

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

### Календарный план воспитательной работы

1.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Проориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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; - составление положения о проведении первенства учреждения по греко-римской борьбе; - участвовать в судействе учебно-тренировочных схваток.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года

		- проведение подготовки команды своего класса к соревнованиям	
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе	В течение года

		организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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

### 2.8. План инструкторской и судейской практики

Для повышения уровня теоретических знаний, набора опыта и расширения профессионального кругозора спортсмена рекомендуется включение в процесс подготовки судейской и инструкторской практики, начиная с тренировочного этапа.

Этап	Год	Количество часов в год	
		Судейская практика	Инструкторская практика
Тренировочный этап	1	10	10
	2	12	12
	3	16	18
	4	20	22
Этап спортивного совершенствования	ВП	22	24
Этап высшего спортивного мастерства	ВП	32	35

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

К зачислению в МАУ ДО «СШСБ» г. Стерлитамак РБ отделение «Греко-римская борьба» допускаются лица, имеющие справку от врача об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям спортивной борьбой. В дальнейшем все спортсмены этапов ТЭ, ЭССМ и ЭВСМ обязаны не реже двух раз в год проходить плановое углублённое медицинское обследование, а обучающиеся, спортсмены этапов ЭНП и ТЭ (СС) - не реже 1 раза в год диспансеризацию.

Необходимым условием учебно-тренировочной и соревновательной деятельности является наличие страхового полиса от несчастных случаев.

Медицинское обеспечение обучающихся, спортсменов, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля, осуществляется за счет средств, выделяемых на выполнение государственного задания, на оказание услуг по спортивной подготовке либо внебюджетных средств, получаемых за оказание услуг по спортивной подготовке.

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах, начиная с этапа спортивного совершенствования являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (2-4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (2-4 раза в месяц);
- лесные прогулки (2-4 раза в месяц);
- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости).

Конкретный план, объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель обучающегося, спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

### **III. Система контроля**

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

#### **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;

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

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;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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

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

3. 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;

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.

#### 4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить 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.

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.

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

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

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	–	–
1.4.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			–	–	8.20	8.55
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1	Забегание на мосту: пять раз – влево, пять раз – вправо	с	не менее		не менее	
			18	22	20	24
2.2	Перевороты на мосту: пять раз	с	не менее		не менее	
			16	20	18	22
2.3	Пятикратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в исходное положение	с	не менее		не менее	
			20	24	22	26
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион»</b>						
3.1.	Выполнение упражнения «Берпи» в течение 1 мин	количество раз	не менее		не менее	
			15	12	17	14

**3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба»**

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			22	15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Забегание на мосту: пять раз – влево, пять раз – вправо	с	не более	
			16	20
2.2.	Перевороты на мосту: пять раз	с	не более	
			16	20
2.3.	Пятикратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в исходное положение	с	не более	
			18	22
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
Период обучения на этапах спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	
до трех лет			спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
свыше трех лет			спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

**3.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»**

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<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	10.0
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 3x10 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.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Забегание на мосту: пять раз влево, пять раз вправо	с	не более	
			14	18
2.2.	Перевороты на мосту 5 раз	с	не более	
			14	18
2.3.	Пятикратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в исходное положение	с	не более	
			16	20
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

### 3.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
1.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Забегание на мосту: пять раз влево, пять раз вправо	с	не более	
			12	16
2.2.	Перевороты на мосту: 5 раз	с	не более	
			12	16
2.3.	Пятикратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в исходное положение	с	не более	
			14	18
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

### 3.5. Техника выполнения специальных упражнений

#### Забегания на мосту:

- крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;

#### Перевороты с моста:

- крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обеими ногами;

#### Вставание со стойки на мост и обратно в стойку:

- упражнение выполняется слитно за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;

#### Кувырок вперед, подъем разгибом:

- выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;

#### Сальто вперед с разбега (страховка обязательна):

- ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении;

#### **Техника выполнения технико-тактических действий**

Выполнение приемов, защит, контрприемов и комбинаций в стойке и партере из всех классификационных групп.

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

а) прием-защита – прием;

б) прием-контрприем – контрприем; в) прием в стойке – прием в партере:

- технические действия (прием, защита контрприем и комбинации) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе.

#### **Методические указания по организации тестирования.**

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование обучающегося, спортсмена о целях проведения тестирования;

- ознакомление обучающегося, спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающимся, спортсменом;

- сохранение нейтрального отношения к обучающимся, спортсменам, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;

- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;

- ознакомление обучающегося, спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;

- решения серии этических и нравственных задач;

- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

**V. Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба» (дисциплин: греко-римская борьба)**

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН  
тренировочных занятий по греко-римской борьбе, из расчета на 52 недели (час)**

№ п/ п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ																						
		НП						Т						ССМ						ВСМ				
		до одного года		Свыше одного года				этап начальной специализации			этап			углубленной специализации			ССМ						ВСМ	
		1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		Без ограничений						Без ограничений		
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	28	20	21	22	23	24	32	26	
1.	Общая физическая подготовка (%):	60	17-22	72	12.5-18.5	72	14.5-18	80	11-15	80	11-15	100	9-12	100	8-12	116	8.5-11	116	7-9	116	6.5-8	168	8.4-10.5	
2.	Специальная физическая подготовка (%)	40	11-14	40	9.5-12.5	40	5.5-7.5	60	8-11	60	8-11	70	8.5-9.5	70	6.5-8.5	86	5.7	86	4-6	86	4-6	138	6.4-9.6	
3.	Технико- тактическая подготовка (%):	164	47-58	236	52.5-62.5	236	54.5-64	320	49-53	320	49-53	504	48-54	504	48-54	722	55-59	870	54.5-62.25	870	55.5-63	922	51.3-61.2	
4.	Теоретическая, психологическая подготовка, (%)	12	3.5-5	12	2-3.5	12	2-3.5	18	2.5-4	18	2.5-4	18	1.5-2.25	18	1.5-2.25	26	2-3	26	1.5-3.5	26	1-2	78	3-4	

5.	Восстановительные мероприятия (%)	-	-	-	-	-	-	52	8.3	52	8.3	94	11.2	94	11.2	80	8.3	140	10.7	140	10.7	142	10.9
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	-	-	-	2	0.3	2	0.3	4	0.4	4	0.4	6	0.3	6	0.3	6	0.3	6	0.3
7.	Участие в соревнованиях/ учебно-тренировочные (контрольные схватки(%))	32	8-12	50	10-14	50	12-16	86	12-16	86	12-16	140	14-17	140	15-16.5	204	14-18	204	13-16	204	14-18	204	10-13
8	Контрольные испытания	4	1-1.5	6	1-1.5	6	1-1.5	6	0.5-1.5	6	0.5-1.5	6	0.5-1	8	0.25-1	8	0.25-1	8	0.25-0.75	8	0.25-0.75	6	0.1
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		312	100	416	100	416	100	624	100	624	100	936	100	936	100	1248	100	1248	100	1248	100	1664	100
Количество часов в неделю		6	8	8	12	12	18	18	24	24	24	32											
Количество тренировок в неделю		3-4	3-5	3-5	6	6	9-12	9-12	9-14	9-14	9-14	9-14											
Общее количество тренировок в год		208	260	260	312	312	624	624	728	728	728	728											

**План – схема годового цикла подготовки и примерного распределения материала для 1-го года в группах начальной подготовки**

Структура	Месяцы												Всего за год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	ПЕРИОДЫ												
	Этап набора и комплектования групп				Этап ознакомления с основными средствами подготовки				Этап подготовки выполнения программных требований				
Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	<b>312</b>
Тренировочных занятий	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>156</b>
Соревнования:													
- контрольные					2								<b>2</b>
-отборочные													
- основные													
<b>Материал:</b>	<b>I Общая - физическая подготовка:</b>												<b>114</b>
Строевые и порядковые упражнения	-Включение в каждую разминку 6-8 упражнений с постепенным усложнением -6-10 мин на каждом занятии (в основной и заключительных частях урока между отработкой элементов техники) -4-6 упражнений в каждой разминке - Обязательное включение комплекса упражнений в разминку и заключительную часть урока												
Упражнения без предметов													
Упражнения с предметами													
Упражнения на гимнастических снарядах													
Подвижные и спортивные игры. эстафеты													
<b>Материал:</b>	<b>II. Специально – подготовительные упражнения</b>												<b>58</b>

Акробатические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Включение в каждую разминку 6-8 упражнений с постепенным усложнением</li> <li>- 6-10 мин на каждом занятии (в основной и заключительных частях урока между отработкой элементов техники)</li> <li>- 4-6 упражнений в каждой разминке. Обязательное включение комплекса упражнений в разминку и заключительную часть урока</li> </ul>	
Упражнения для укрепления мышц шеи		
Упражнения на мосту		
Упражнения в самостраховке		
Имитационные упражнения		
Упражнения с манекеном		
Упражнения с партнером		
Простейшие формы борьбы		
Упражнения для укрепления моста		
<b>Материал</b>	<b>III. Игровые комплексы</b>	<b>104</b>
-Игры в касания	8-12 минут в основной части занятия	
-Игры в блокирующие захваты	4-6 минуты в основной части занятия, последовательное освоение основных вариантов блокирующих захватов	
-Игры в атакующие захваты	4-8 мин в основной части занятия, последовательное освоение основных вариантов атакующих захватов	
-Игры с теснением соперника	4-6 мин в заключительной части занятия	
-Игры в начало поединка	2-4 мин в основной и заключительной части занятий	
<b>Материал</b>	<b>IV. Техническая подготовка</b>	
Упражнения для	Последовательное освоение элементов техники и	Закрепление пройденного материала в играх в



**План – схема годового цикла подготовки и примерного распределения материала для 2-го года в группах начальной подготовки**

Структура	Месяцы												Всего за год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	Периоды												
	Подготовительный			Соревновательный				Переходный					
	Этапы												
	Общеподготовительный	Специально подготовительный	1-й соревновательный		2-й соревновательный		Спортивно-оздоровительный лагерь		Самостоятельная подготовка				
	Количество часов в неделю	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
Тренировочных занятий	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>156</b>
Соревнования:													
- контрольные				x		x		x		x			<b>4</b>
- отборочные													
- основные													
<b>Материал:</b>	<b>I. Общая-физическая подготовка</b>												<b>156</b>
Строевые и порядковые упражнения: - бег - ходьба	- 6-8 упражнений в каждую разминку и 5-6 мин в занятиях по специальной подготовке на изучение сложных элементов -4-6 упражнений в каждой разминке -Обязательное включение комплекса упражнений в разминку и заключительную часть урока												
Упражнения без предметов													
Упражнения с предметами													

Упражнения на гимнастических снарядах		
Подвижные и спортивные игры. эстафеты		
<b>Материал:</b>	<b>II. Специально-физическая подготовка</b>	<b>66</b>
Упражнения самостраховки	<p>- Включение в каждую разминку 6-8 упражнений с постепенным усложнением</p> <p>- 6-10 мин на каждом занятии (в основной и заключительных частях урока между отработкой элементов техники)</p> <p>- 4-6 упражнений в каждой разминке. Обязательное включение комплекса упражнений в разминку и заключительную часть урока</p>	
Упражнения на мосту		
Упражнения для укрепления мышц шеи		
Имитационные упражнения		
Упражнения с манекеном:		
Упражнения с партнером		
Простейшие формы борьбы		
<b>Материал</b>		
-Игры в касания	4-6 минут в основной части	
-Игры в блокирующие захваты	4-8 минуты в основной части занятия, последовательное освоение основных вариантов блокирующих захватов	
-Игры в атакующие захваты	4-8 мин в основной части занятия, последовательное освоение основных вариантов атакующих захватов, включая задания по решению захватов приемами	
-Игры с	4-6 мин в основной и заключительной части занятия	

теснением соперника													
-Игры в начало поединка	4-6 мин в основной и заключительной части занятий												
IV. Элементы техники 1. в стойке 2. в партере	Последовательное освоение элементов техники и тактики борьбы						Закрепление пройденного материала в играх в дебюты и в соревнованиях по мини-борьбе						<b>68</b>
V. Приемно-переводные и контрольные испытания					X	X	X	X	X				<b>12</b>
VI. Инструкторская и судейская практика					X	X	X	X	X				-
VII. Восстановительные мероприятия													-
VIII. Виды обследования		УМО											<b>2</b>

**План – схема годового цикла подготовки и примерного распределения материала для 3-го года в группах начальной подготовки**

Структура	Месяцы												Всего за год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	Периоды												
	Подготовительный				Соревновательный				Переходный				
	Этапы												
	Общеподготовительный	Специально подготовительный	1-й соревновательный		2-й соревновательный		Спортивно-оздоровительный лагерь		Самостоятельная подготовка				
Количество часов в неделю	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	<b>468</b>
Тренировочных занятий	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>156</b>
Соревнования:													
- контрольные	x	x	x	x	x	x							<b>6</b>
-отборочные				x			x	x	x	x			<b>6</b>
- основные						x							<b>5</b>
Количество схваток						2	2	3	2	3			<b>12</b>
<b>Материал</b>	<b>I. Обще-физическая подготовка</b>												<b>172</b>
Строевые упражнения: - бег - ходьба													

Упражнения без предметов	- 6-8 упражнений в каждую разминку и 5-6 мин в занятиях по специальной подготовке на изучение сложных элементов -4-6 упражнений в каждой разминке -Обязательное включение комплекса упражнений в разминку и заключительную часть урока	
Упражнения с предметами		
Упражнения на гимнастических снарядах		
Упражнения на развитие двигательных и физических качеств		
<b>Материал</b>	<b>II. Специально-физическая подготовка</b>	<b>88</b>
Упражнения самостраховки	6-8 упражнений в каждую разминку и 4-6 мин в занятии и на освоение сложных элементов - 4-6 упражнений в каждой разминке Обязательное включение комплекса упр-ий в разминку и заключительную часть урока, решение эпизодов с уходом и удержанием на мосту	
Упражнения на мосту		
Упражнения для укрепления мышц шеи		
Имитационные упражнения		
Упражнения с манекеном:		
Упражнения с партнером		
Простейшие формы борьбы		
<b>Материал</b>	<b>III. Игровые комплексы</b>	<b>97</b>
-Игры в касания	6-12 мин в каждом занятии с усложнением заданий. 4-8 мин в каждом занятии на освоение комбинированных блоков и упоров с захватами. 4-8 мин в каждом занятии в сочетании с решением захватов приемами. 4-8 мин в основной части занятия в сочетании с решением эпизодов	
- Игры в блокирующие захваты		



**План – схема годового цикла подготовки и примерного распределения материала для 1 и 2-го года в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)**

Структура	Месяцы												Всего за год		
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII			
	Периоды														
	Подготовительный			Соревновательный			Подготовительный			Соревновательный				Самоподготовка	
	Этапы														
	опэ		спэ		энпс		сэ		спэ		кпэ			энпс	
Количество часов в неделю	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	<b>624</b>
Количество тренировочных занятий	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>208</b>
Соревнования:															
- контрольные		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		<b>8</b>
-отборочные			x	x		x									<b>5</b>
- основные					x		x		x			x			<b>4</b>
Количество схваток					2		4		2			4			<b>12</b>
<b>Материал:</b>	<b>I. Обще-физическая подготовка</b>														<b>176</b>
Разновидности ходьбы, бег	6-8 упражнений в каждую разминку и 5-6 мин в занятиях по специальной подготовке на изучение сложных элементов														
Упражнения без															

предметов	-4-6 упражнений в каждой разминке													
Упражнения с предметами	-Обязательное включение комплекса упражнений в разминку и заключительную часть урока													
Упражнения на гимнастических снарядах														
Упражнения на развитие двигательных и физических качеств														
<b>Материал</b>	<b>II Специально-физическая подготовка</b>												<b>142</b>	
Акробатические упражнения	- 6-8 упр-ий в каждом занятии													
Упражнения самостраховки	4-6 упр-ий в разминке -обязательный комплекс упр-ий в разминке 4-8 мин в основной и заключительной частях занятия - решение эпизодов с уходом и удержанием на мосту													
Упражнения на мосту														
Комплексы для развития:														
ловкости	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
-быстроты	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
-силы		X		X		X		X		X				
-выносливости	X		X		X		X		X					
<b>Материал</b>	<b>III. Игровые комплексы</b>												<b>101</b>	

	12-24 мин в каждом занятии в разминке и основной частях занятия													
<b>Материал</b>	<b>IV. Элементы техники и тактики:</b>											<b>126</b>		
Приемы борьбы в стойке Приемы борьбы в партере	Последовательное освоение базовых элементов техники и тактики борьбы, базовых приемов из всех классификационных групп. Совершенствование технико-тактических действий в комбинациях и схватках.													
Тренировочные задания: -по освоению упоров	4-8 мин на каждом занятии													
-по решению захватов приемами	4-8 мин на каждом занятии													
-по освоению действий, осложненных теснением	4-8 мин на каждом занятии													
-по изучению взаимоисключающих атакующих захватов	4-8 мин на каждом занятии													
V. Приемно-переводные и контрольные	х х						х х						х х	

испытания													
VI. Инструкторская и судейская практика	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		<b>34</b>
VI. Восстанови тельные мероприятия						x		x		x		x	
VII. Виды обследования	УМО					УМО							<b>4</b>

**План – схема годового цикла подготовки и примерного распределения материала для 3 и 4-го года в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)**

Структура	Месяцы												Всего за год		
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII			
	Периоды														
	Подготовительный			Соревновательный			Подготовительный			Соревновательный				Самоподготовка	
	Этапы														
	опэ		спэ		энпс		сэ		спэ		кпэ			энпс	
Количество часов в неделю	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	1040	
Количество тренировочных занятий	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	260	
Соревнования:															
- контрольные	x	x	x	x	x	x		x	x	x			8	8	
-отборочные	x	x	x	x			x	x					6	5	
- основные		x	x	x	x			x	x					4	
Количество схваток		4-5	4-5	4-5	4-5			4-5	4-5				24-30	12	
<b>Материал</b>	<b>I. Обще-физическая подготовка</b>												<b>374</b>		
Разновидности ходьбы, бег	6-8 упражнений в каждую разминку и 5-6 мин в занятиях по специальной подготовке на изучение сложных элементов														
Упражнения без предметов	-4-6 упражнений в каждой разминке														

Упражнения с предметами	-Обязательное включение комплекса упражнений в разминку и заключительную часть урока											
Упражнения на гимнастических снарядах												
Упражнения на развитие двигательных и физических качеств												
<b>Материал</b>	<b>II. Специально-физическая подготовка</b>											<b>217</b>
Акробатические упражнения	- 6-8 упражнений в каждом занятии											
Упражнения самостраховки	4-6 упражнений в разминке											
упражнения на мосту	Обязательный комплекс упражнений в разминке. Решение эпизодов схватки с уходами и удержанием на мосту в основной и заключительной частях занятия.											
Комплексы для развития:												
ловкости	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
-быстроты	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
-силы	x	x	x				x	x			x	x

-выносливости	x	x	x				x	x			x	x	
III. Специализированные комплексы	24-48 мин в каждом занятии												<b>78</b>
IV. Игровые комплексы	12-24 мин в каждом занятии в разминке и основной частях занятия												<b>86</b>
V. Элементы техники и тактики: Приемы борьбы в стойке Приемы борьбы в партере	Совершенствование технико-тактических действий в комбинациях и схватках.												<b>196</b>
Тренировочные занятия: -по решению эпизодов схватки	18-24 мин в занятиях по совершенствованию техники и тактики борьбы												
-по решению захватов приемами	18-24 мин в занятиях по совершенствованию техники и тактики борьбы												
- по совершенствованию взаимоисключающих атакующих	10-18мин в занятиях по совершенствованию техники и тактики борьбы												

захватов													
- по преодолению блокирующих упоров захватами	10-18 мин в занятиях по совершенствованию техники и тактики борьбы												
IV. Приемно-переводные и контрольные испытания	x			x			x		x		x		<b>12</b>
V. Инструкторская и судейская практика		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		<b>42</b>
IV. Восстановительные мероприятия				x	x	x			x	x	x		<b>12</b>
VII. Виды обследования	УМО					УМО							<b>4</b>

**План – схема годовичного цикла подготовки и примерного распределения материала для группы спортивного совершенствования мастерства**

Структура	Месяцы												Всего за год		
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII			
	Периоды														
	Подготовительный			Соревновательный			Подготовительный			Соревновательный				Самоподготовка	
	Этапы														
	опэ		спэ		энпс		сэ		спэ		кпэ			энпс	
Количество часов в неделю	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	<b>1456</b>
Количество тренировочных занятий	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	<b>572</b>
Соревнования:															
- контрольные	x	x	x	x	x	x		x	x	x			8	<b>8</b>	
-отборочные	x	x	x	x			x	x					6	<b>5</b>	
- основные		x	x	x	x			x	x					<b>4</b>	
Количество схваток		6-10	6-10	6-10	6-10	6-10	6-10	6-10	6-10	6-10	6-10	6-10	6-10	<b>24</b>	
<b>Материал</b>	<b>I. Обще-физическая подготовка</b>													<b>420</b>	
Разновидности ходьбы, бег	6-8 упражнений в каждую разминку и 5-6 мин в занятиях по специальной подготовке на изучение сложных элементов														
Упражнения без															



-силы	x	x	x				x	x			x	x
-выносливости	x	x	x				x	x			x	x
Специализированные комплексы	16-30 мин в каждом занятии											
Игровые комплексы	16-30 мин в каждом занятии в разминке и основной частях занятия											
III. Элементы техники и тактики: Приемы борьбы в стойке Приемы борьбы в партере	Совершенствование технико-тактических действий в комбинациях и схватках.											<b>428</b>
Тренировочные занятия: -по решению эпизодов схватки,	12-18 мин в занятиях по совершенствованию техники и тактики борьбы											
-по решению захватов приемами	18-32 мин в занятиях по совершенствованию техники и тактики борьбы											
- по совершенствованию взаимоисключающих	12-24 мин в занятиях по совершенствованию техники и тактики борьбы											

атакующих захватов													
- по преодолению блокирующих упоров захватами	12-24 мин в занятиях по совершенствованию техники и тактики борьбы												
IV. Приемно-переводные и контрольные испытания	x			x			x		x		x		<b>12</b>
V. Инструкторская и судейская практика		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		<b>67</b>
IV. Восстановительные мероприятия				x	x	x			x	x	x		<b>61</b>
VII. Виды обследования	УМО					УМО							<b>6</b>

**План – схема годового цикла подготовки и примерного распределения материала для групп спортивного совершенствования мастерства**

Структура	Месяцы												Всего за год		
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII			
	Периоды														
	Подготовительный		Соревновательный		Подготовительный		Соревновательный		Самоподготовка						
	Этапы														
	опэ		спэ		энпс		сэ		спэ		кпэ			энпс	
Количество часов в неделю	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	<b>1664</b>
Количество тренировочных занятий	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	<b>572</b>
Соревнования:															
- контрольные	x	x	x	x	x	x		x	x	x			8	<b>8</b>	
-отборочные	x	x	x	x			x	x					6	<b>5</b>	
- основные		x	x	x	x			x	x					<b>4</b>	
Количество схваток		8-12	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12	<b>32</b>	
<b>Материал</b>	<b>I. Обще-физическая подготовка</b>													<b>352</b>	
Разновидности ходьбы, бег	6-8 упражнений в каждую разминку и 5-6 мин в занятиях по специальной подготовке на изучение сложных элементов														
Упражнения без предметов	-4-6 упражнений в каждой разминке														

Упражнения с предметами	-Обязательное включение комплекса упражнений в разминку и заключительную часть урока													
Упражнения на гимнастических снарядах														
Упражнения на развитие двигательных и физических качеств														
<b>Материал</b>	<b>II. Специально-физическая подготовка</b>												<b>516</b>	
Акробатические упражнения	- 6-8 упражнений в каждом занятии													
Упражнения самостраховки	4-6 упражнений в разминке													
упражнения на мосту	Обязательный комплекс упражнений в разминке. Решение эпизодов схватки с уходами и удержанием на мосту в основной и заключительной частях занятия.													
Комплексы для совершенствования :														
ловкости	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
-быстроты	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
-силы	x	x	x				x	x				x	x	

-выносливости	х	х	х				х	х			х	х	
Специализированные комплексы	16-30 мин в каждом занятии												
Игровые комплексы	16-30 мин в каждом занятии в разминке и основной частях занятия												
III. Элементы техники и тактики: Приемы борьбы в стойке Приемы борьбы в партере	Совершенствование технико-тактических действий в комбинациях и схватках.												<b>549</b>
Тренировочные занятия: -по решению эпизодов схватки,	12-18 мин в занятиях по совершенствованию техники и тактики борьбы												
-по решению захватов приемами	18-32 мин в занятиях по совершенствованию техники и тактики борьбы												
- по совершенствованию взаимоисключающих атакующих захватов	12-24 мин в занятиях по совершенствованию техники и тактики борьбы												

- по преодолению блокирующих упоров захватами	12-24 мин в занятиях по совершенствованию техники и тактики борьбы												
VI. Приемно-переводные и контрольные испытания	x			x			x		x		x		<b>12</b>
VII. Инструкторская и судейская практика		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		<b>91</b>
VIII. Восстановительные мероприятия				x	x	x			x	x	x		<b>87</b>
IX. Виды обследования	УМО					УМО							<b>8</b>

Учебно-тематический план, утверждается ежегодным приказом по учреждению и является отдельным документом.

### Примерный учебно-тематический план

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 элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности

				спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных

				соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастера	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастера:</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/ недотренированность	≈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	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастера:</b>	<b>≈600</b>		

спортивно го мастерств а	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

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

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 учебно-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 учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки с учетом особенностей вида спортивная борьба (дисциплина: греко-римская борьба) определяется учреждением, согласно Устава и локальных актов. Индивидуальный отбор поступающих в основной состав, проводится до 15 октября текущего года.

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

7.1. К материально-технической базе и инфраструктуре относится: тренировочный спортивный зал; тренажерный зал; раздевалки, душевые.

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Ковер борцовский 12x12 м	комплект	3
2.	Весы до 200 кг	штук	2
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	4
4.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	2
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	5
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	3
12.	Маты гимнастические	штук	24
13.	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	4
14.	Мяч баскетбольный	штук	4
15.	Мяч футбольный	штук	4
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	2
17.	Скакалка гимнастическая	штук	40
18.	Скамейка гимнастическая	штук	8
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	2
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	2
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

## 7.2. Кадровые условия реализации Программы:

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, спортсменами).

### Требования к кадровому составу:

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 «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)<sup>1</sup> 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).

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

#### Основное:

1. Борьба Греко-римская программа «Программа спортивной подготовки для спортивных школ, специализированных школ олимпийского резерва»  
Б.А. Подливаев и т.д.;
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба;
3. «Единая всероссийская спортивная классификация 2022-2025».
4. Гордон С.М. Спортивная тренировка: научно-методическое пособие. - М.: Физическая культура, 2008.
5. Семенов А.Г., Прохорова М.В. Греко-римская борьба: научно-методическое пособие. –М.: Terra-спорт, 2005.
6. Капилевич Л.В. Физиологические методы контроля в спорте: учебное пособие / Л.В.Капилевич, К.В. Давлетьярова и др./ Томский политехнический университет. – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2009

#### Интернет ресурсы:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> -[www.wrestrus.ru](http://www.wrestrus.ru)  
Разработчики: Куринной И.И., Буканов В.Д., Мацеевская Е.В.
2. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
3. Министерство физической культуры и спорта Республики Башкортостан (<http://www.bashsport.ru/>)
4. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
8. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
9. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
10. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)