

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНИКА «РЕСПУБЛИКАНСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ДИНАМО»
(ГАУ ДО РСШОР «ДИНАМО»)

Принято решением
педагогического совета

Протокол № 12 от « 31 » апреля
2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ ДО «РСШОР «Динамо»



Р.Р.Насыров

Пр № 166а «05 » мая 2022г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«Спортивная борьба»**

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта
«спортивная борьба»

(утвержден приказом Минспорта России от 30.11.2022 г № 10)

Срок реализации программы – без ограничений

г.Казань, 2023 год

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной борьбе с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 г. № 1091¹ (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

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.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

4. Объем Программы

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
------------------	------------------------------------

	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-1040	1040-1456	1248-1664

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

Таблица 3. Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3. Учебно-тренировочные мероприятия					
№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальн ой подготов ки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	-	14	18	21

	по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России				
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 соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-	До 21 суток подряд и не		-	-

	тренировочные мероприятия в каникулярный период	более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Таблица 4. Объем соревновательной деятельности

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

Таблица 5. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-62	45-54	36-42	26-32	18-26
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-20	16-23	18-25	20-25	23-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	6-8	6-9

4.	Техническая подготовка (%)	5-6	6-8	10-14	15-19	12-15	12-14
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-14	13-19	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 (%)	1-3	4-6	4-6	6-8	6-8	6-8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятий	Сроки проведения	Ответственный	Возраст
1	«Дни открытых дверей» – работа отделений и проведение мероприятий по привлечению детей в спортивную школу	Сентябрь, май	Тренеры	7-8 лет
2	Проведение мероприятий в рамках «Спорт против наркотиков»	По календарю	Инструкторы-методисты Тренеры	11-14 лет
3	Организация и участие в проведении «Дня безопасности» Встреча занимающихся отделений с сотрудниками ГИБДД, беседа на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах»	В течение года	Зам.директора, Инструктора-методисты Тренеры	8-14 лет
5	Организация и проведение новогоднего праздника(по группам)	25-27 декабря	Тренеры	8-14 лет
6	Размещение на сайте спортивной школы информации о школе и достижениях занимающихся	В течение года	Инструктора-методисты	

7	Спортивные мероприятия «Молодёжь за здоровый образ жизни»	В течение года	Инструктора-методисты Тренеры	11-14 лет
8	День победы: акции «Бессмертный полк» беседы, конкурс рисунка	Апрель Май	Инструктора-методисты Тренеры	11-14 лет
9	Спортивные мероприятия посвященных «Дню защиты Детей» эстафеты, конкурсы	Июнь	Инструктора-методисты Тренеры	11-14 лет
10	Спортивные мероприятия посвященные «Дню защитника отечества, 8 марта» конкурс рисунков	Февраль, Март	Инструктора-методисты Тренеры	
11	Совместное участие детей и родителей в походах, праздниках, соревнованиях, папа, мама, я – спортивная семья	В течение года	Тренеры	8 лет
12	Родительские собрания в группах по итогам работы за год	Май	Тренеры	От 8 лет
13	Тематические беседы «Допинг и спорт»	В течение года	Тренеры	От 10
14	Проведение тренерским составом в течении уч. года бесед на темы: «Ущерб здоровью наносимый табаком» Жизнь прекрасна без наркотиков» «Спайсы в чем вред, отличие от курения» «Умеешь ли ты решить свои проблемы» «Алкоголь и спорт» «Если тебе трудно, это не значит, что не стоит жить» Вредные сайты интернета «Мы разные, но мы вместе» о взаимоотношениях в команде «Пристрастия, уносящие жизнь» «Уголовная ответственность в 14 лет» «Мир и терроризм»	В течение года	Тренеры	9-18 лет

--	--	--	--

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

В рамках статьи 34 п.4 ФЗ-№127 "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" обозначено недопустимость применения допинговых средств и методов в спортивных соревнованиях и тренировочного процесса. Спортсмены, проходящие спортивную подготовку по тяжелой атлетике, в обязательном порядке проходят процедуру допинг-контроля в рамках участия в соревнованиях российского и международного уровня. А также при прохождении тренировочных мероприятий в рамках подготовки сборных команд России в соответствии с графиком Федерации России по тяжелой атлетике. Целью данного плана антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

1. Ознакомление тренерского состава с положениями основных действующих антидопинговых документов.

2. Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг - контроля:

- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением;
- знания о субстанциях и методах, запрещённых в соревновательный и вне соревновательных периодов;
- знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

3. Ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга спортсменами;

4. Ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;
5. Проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи и спортсменов сборных команд;
6. Проведение информационно-образовательной работы в области борьбы с допингом в спорте с учащимися, их родителями и персоналом учреждения;
7. Пропаганда средств физкультурно-спортивной деятельности в профилактике наркомании и допинга в спорте, увеличение числа детей, подростков и молодежи, ведущих активный досуг и здоровый образ жизни.

Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися званий и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение – у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В группах начальной подготовки с учащимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию

тренировочные занятия, учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их.

В учебно-тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований. В группах **спортивного совершенствования** учащиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

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

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) медико - биологические;
- 3) психологические.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция атлетов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки.

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

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления. Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных 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.

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

Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические и т.д.

Среди медико-биологических средств, используемых в тяжёлой атлетике, большую значимость имеют специальное питание (белково-витаминные смеси и напитки), а также фармакологические средства.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

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:

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.

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 муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже

межрегионального уровня;

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

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 всероссийского уровня;

- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

- 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.**

**Оценка общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления (перевода) в группы начальной подготовки по спортивной борьбе 1-
2-3-4 года.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Год подготовки	Юноши			Девушки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Общая физическая подготовка	Бег 30 м	1	6,7	6,8	6,9	6,9	7,0	7,1
		2	6,5	6,6	6,7	6,6	6,7	6,8
		3	6,4	6,5	6,6	6,5	6,6	6,7
		4	6,3	6,4	6,5	6,4	6,5	6,6
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	1	10	8	7	6	5	4
		2	12	11	10	8	7	6
		3	13	12	11	9	8	7
		4	14	13	12	10	9	8
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	1	+3	+2	+1	+5	+4	+3
		2	+5	+4	+3	+7	+6	+5
		3	+6	+5	+4	+8	+7	+6
		4	+7	+6	+5	+9	+8	+7
	Прыжок в длину с места (см)	1	120	115	110	115	110	105
		2	130	125	120	125	120	115
		3	135	130	125	130	125	120

		4	140	135	130	13 5	13 0	12 5
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	1	4	3	2	3	2	1
		2	5	4	3	4	3	2
		3	6	5	4	5	4	3
		4	7	6	5	6	5	4
Специальная физическая подготовка	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	1	12	11	10	10	9	8
		2	13	12	11	11	10	9
		3	14	13	12	12	11	10
		4	15	14	13	13	12	11
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	1	4	3	2	5	4	3
		2	5	4	3	6	5	4
		3	6	5	4	7	6	5
		4	7	6	5	8	7	6

Оценка общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на тренировочном этапе 1-2-3-4 года (этапе спортивной специализации) по спортивной борьбе.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Год подготовки	Юноши			Девушки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Общая физическая подготовка	Бег 60 м	1	10,2	10,3	10,4	10,7	10,8	10,9
		2	10,1	10,2	10,3	10,6	10,7	10,8
		3	10,0	10,1	10,2	10,5	10,6	10,7
		4	9,8	10,0	10,1	10,3	10,5	10,6
	Бег 1500 м	1	7,55	8,00	8,05	8,15	8,20	8,29
		2	7,50	7,55	8,00	8,10	8,15	8,20
		3	7,45	7,50	7,55	8,05	8,10	8,15
		4	7,40	7,45	7,50	8,00	8,05	8,10
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	1	22	21	20	17	16	15
		2	24	23	22	18	17	16
		3	26	25	24	19	18	17
		4	28	27	26	20	19	18
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	1	+7	+6	+5	+8	+7	+6
		2	+8	+7	+6	+9	+8	+7
		3	+9	+8	+7	+10	+9	+8
		4	+10	+9	+8	+11	+10	+9
	Челночный бег 3 x 10 м	1	8,5	8,6	8,7	8,9	9,0	9,1
		2	8,4	8,5	8,6	8,8	8,9	9,0
		3	8,3	8,4	8,5	8,7	8,8	8,9
		4	8,2	8,3	8,4	8,6	8,7	8,8
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	170	165	160	155	150	145
		2	175	170	165	160	155	150
		3	180	175	170	165	160	155
		4	185	180	175	170	165	160
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1	9	8	7	-	-	-
		2	10	9	8	-	-	-
		3	11	10	9	-	-	-
		4	12	11	10	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	-	-	-	13	12	11
		2	-	-	-	14	13	12
		3	-	-	-	15	14	13
		4	-	-	-	16	15	14

Оценка общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства 1-2 года по спортивной борьбе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Год подготовки	Юноши			Девушки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Общая физическая подготовка	Бег 60 м	1	8,0	8,1	8,2	9,4	9,5	9,6
		2	7,9	8,0	8,1	9,3	9,4	9,5
	Бег 2000 м	1	8,00	8,05	8,10	9,50	9,55	10,0
		2	7,55	8,00	8,05	9,45	9,50	9,55
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	1	40	38	36	17	16	15
		2	42	40	38	18	17	16
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	+13	+12	+11	+17	+16	+15
		2	+14	+13	+12	+18	+17	+16
	Челночный бег 3 x 10 м	1	7,0	7,1	7,2	7,8	7,9	8,0
		2	6,9	7,0	7,1	7,7	7,8	7,9
	Прыжок в длину с места (см)	1	225	220	215	190	185	180
		2	230	225	220	195	190	185
	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1	52	50	49	45	44	43
		2	54	52	50	47	45	44
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1	17	16	15	-	-	-
		2	18	17	16	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	-	-	-	23	22	20
		2	-	-	-	25	23	22
Специальная физическая подготовка	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	1	17	16	15	10	9	8
		2	18	17	16	11	10	9
	Сгибание и	1	22	21	20	22	21	20

	разгибание рук в упоре на брусьях							
		2	23	22	21	23	22	21
	Тройной прыжок с места	1	6,20	6,10	6,0	6,20	6,10	6,0
		2	6,30	6,20	6,10	6,30	6,20	6,10
	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	1	7,40	7,20	7,0	7,20	7,10	7,0
		2	7,60	7,40	7,20	7,30	7,20	7,10
	Бросок набивного мяча назад (3кг)	1	6,50	6,40	6,30	6,50	6,40	6,30
		2	6,60	6,50	6,40	6,60	6,50	6,40
Уровень спортивно й квалификации	Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта						

Оценка общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на этапе высшего спортивного мастерства по спортивной борьбе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Год подготовки	Юноши			Девушки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Общая физическая подготовка	Бег 3000 м		12,30	12,35	12,40	-	-	-
	Бег 2000 м		-	-	-	9,40	9,45	9,50
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		46	44	42	18	17	16
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	+15	+14	+13	+18	+17	+16
	Челночный бег 3 x 10 м	1	6,6	6,7	6,9	7,7	7,8	7,9
	Прыжок в длину с места (см)	1	240	235	230	195	190	185
	Поднимание туловища из положения лежа на	1	54	52	50	47	45	44

	спине за 1 мин.							
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1	17	16	15	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	-	-	-	23	22	20
Специальная физическая подготовка	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	1	17	16	15	10	9	8
	Тройной прыжок с места	1	6,35	6,30	6,20	6,35	6,30	6,20
	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	1	8,40	8,20	8,0	8,20	8,10	8,0
	Бросок набивного мяча назад (3кг)	1	9,40	9,20	9,0	9,20	9,10	9,0
Уровень спортивной квалификации	Спортивный разряд	Мастер спорта России						

V. Рабочая программа

Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба». Структура многолетней подготовки Многолетний процесс спортивной подготовки в «спортивной борьбе» от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов. Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета следующих факторов: оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты

в избранном виде спорта; продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов; преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки; паспортного возраста, в 33 котором спортсмен приступил к занятиям, и биологического возраста, в котором началась специальная тренировка; индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства. Многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена строится на основе следующих методических положений. 1. Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта. 2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп. 3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки. 4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки. 5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла. 6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют его биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена. 7. Одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее

благоприятные для этого. В школьные годы имеются возможности для развития всех физических качеств, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, однако, не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции человека. Процесс многолетней подготовки борцов условно делится на 5 этапов: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Многолетняя подготовка в виде спорта «спортивная борьба» состоит из следующих компонентов: - этапы подготовки спортсмена на многие годы; - возраст спортсмена на каждом из этапов; - главные задачи подготовки; - основные средства и методики тренировок; - предельные тренировочные и соревновательные нагрузки. С учетом этого структура системы многолетней подготовки предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (см. таблицу).

Стадии	Этапы спортивной подготовки	Название	Обозначение	Период	базовой подготовки
Начальной подготовки	НП	До года	Свыше года	Максимальной	
Тренировочной (спортивной специализации)	Т(СС)	Начальной спортивной специализации (до двух лет)	34 реализации индивидуальных возможностей		
Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)	Совершенствования спортивного мастерства ССМ	Совершенствования спортивного мастерства	Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение контрольных задач.		

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки. (программное обеспечение многолетней технико-тактической подготовки в виде спорта «спортивная борьба») С учетом специфики вида спорта «спортивная борьба» определяются следующие особенности тренировочной работы.

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями. Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется

Учреждением самостоятельно и закрепляется приказом о комплектовании групп и приказами о зачислении, переводе и отчислении спортсменов.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 46 недель тренировочных занятий в условиях Учреждения, и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства работа осуществляется только по индивидуальным планам спортивной подготовки. Объем индивидуальной спортивной подготовки на тренировочном этапе определяется тренером и зависит от специализации, уровня подготовленности и годового плана соревновательной деятельности спортсмена.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (10-12 лет)

Основной принцип тренировочной работы – универсальность подготовки воспитанников. Результатом реализации программы является:

- укрепление здоровья;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спорта;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;
- подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки. Этап предусматривает:
 - воспитание интереса к спорту и приобщение к занятиям;
 - начальное изучение основных типов и классов приемов борьбы с целью освоения их до уровня умений;
 - развитие общей физической подготовки;
 - с учетом специфики борьбы воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (различные подвижные игры).

Первый уровень «Базовая фундаментальная техническая подготовка» 7-10 лет

Задачи базовой фундаментальной технической подготовки:

- изучить основные броски и сбивания в четырех направлениях, из правосторонней стойки, а также при разноименных взаимных стойках, из простейших захватов на ближней дистанции;
- выявить предрасположенность к определенной стойке в проекции на горизонтальную плоскость;
- изучить основные атакующие приемы при борьбе лежа и на четвереньках из всех исходных положений;
- освоить выполнение упражнений на мосту, уходы с моста, дожимания.

Второй уровень «Базовая расширенная техническая подготовка» (11-12 лет)

Задачи базовой расширенной подготовки:

- завершить изучение бросков и сбиваний всех типов, классов и групп при разноименной взаимной стойке, с простейшими захватами на ближней и средней дистанции;
- изучить основные защиты против бросков и положений противника на исходной и стартовой позиции;
- изучить присмы борьбы лежа и на четвереньках, защитные и контратакующие действия;

- упражнения на мосту, уходы с моста, дожимания.

Тренировочный процесс предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщение к занятиям. Начальное освоение основных типов и классов ведется с целью изучения их уровня умений. Занятия по общей физической подготовке проводятся с учетом специфики борьбы. Воспитание умения соревноваться.

Третий уровень «Базовый технико-тактическая подготовка-1» (12-13 лет)

Задачи базовой технико-тактической подготовки 1-го года занятий:

- освоить простейшие комбинации без защит, из правосторонней и левосторонней стоек, при разноименных взаимных стойках;
- изучить ответные приемы после защит, встречные и обгонные приемы против основных атакующих движений;
- изучить комбинации приемов при борьбе лежа и на четвереньках, защитные и контратакующие действия;
- продолжить освоение уходов с моста.

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий на
ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
(12-17 лет)**

Требования к реализации программы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовки;
- изучение и совершенствование специальных упражнений на укрепление моста, имитационных упражнений и с партнером; - приобретение и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- выполнение спортивных разрядов;
- получение звания «юный судья»; выполнение норм контрольных нормативов для соответствующей возрастной группы;
- укрепление здоровья спортсменов.

Четвертый уровень «Базовая технико-тактическая подготовка-2» (12-14 лет)

Задачи базовой технико-тактической подготовки 2-го года занятий:

- изучить особенности борьбы с различными захватами против противников, стоящих в различных стойках по вертикали и по горизонтали, продолжение изучения комбинаций;
- изучить борьбу в переходных положениях;
- продолжение отработки и уходов (выходов наверх) при положении моста;
- продолжить изучение комбинаций при борьбе лежа и на четвереньках;
- продолжить изучение борьбы в переходных положениях.

Этот период направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, в т.ч. игровую, соревновательную. Сочетается этот период с 3-м годом этапа начальной подготовки и 1-м годом занятий на тренировочном этапе спортивной специализации.

Пятый уровень «Базовая тактико-техническая подготовка» (14-15 лет) Шестой уровень «Базово тактическая подготовка» (15-16 лет)

Основными задачами этих уровней (5-6) являются:

- совершенствование индивидуального комплекса атакующих и защитных действий против борцов, использующих различные стойки и захваты;
- определение в процессе тренировочных и соревновательных схваток преимущественных атакующих и защитных комплексов, излюбленных захватов;
- совершенствование специальной подготовки (технико-тактической, физической, интегральной, в том числе игровой и соревновательной);
- продолжение изучения особенностей борьбы с различными захватами против противников, стоящих в различных по вертикали и по горизонтали, продолжение изучения комбинаций;
- изучение особенностей стилей борьбы; 42 - продолжение изучения комбинаций при борьбе лежа и на четвереньках;
- совершенствование приемов борьбы в положении моста (дожимы, уходы, перевороты).

Седьмой уровень «Индивидуально-групповая техническая подготовка» (16-17 лет)

Основными задачами этого этапа являются:

- отработка приемов борьбы с противниками различных стилей борьбы;
- определение оптимального минимума технико-тактических приемов; Ведение разведки сил и средств противника; Адаптация своих сил и средств для достижения победы над вероятным противником. (Имеется в виду, что на данном этапе программного прохождения материала в плане подготовки к схваткам с конкретными противниками должно вестись с ориентировкой на содержание интегральной и дифференцированных моделей пространственно-смысловой деятельности).

На этом этапе целесообразно переходить к принципу индивидуально-групповой подготовки на предмет корректировки технических умений в соответствии со сформировавшимися собственными пропорциями и длиной тела и их корректировки в условиях встречи с противниками, имеющими типовые особенности длины тела и его пропорций.

Научно-методические основы Информационное обеспечение программы
включает в себя следующие информационные материалы: Список
литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.: ФиС.1977, с. 207.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТиП, 1979, № 2.
3. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борца. – М.: Дивизион, 2010.
4. Гаврилова Е.А. Безопасный спорт. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
6. Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах. – М.: ФиС, 2008.
7. Дмитриев А.В., Гунина Л.М. Спортивная нутрициология. – М.: Спорт, 2020.
8. Иванов И.И., Кузнецов А.С., Самургашев Р.В., Шулика Ю.А., Карданов М.Н. Греко-римская борьба. Р-на-Д.: Феникс 2004.
9. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. – М., 2019.
10. Крупник Е.Я., Щербакова В.Л. Игровые комплексы и оптимизация мастерства борцов. М.: Советский спорт 2014.
11. Кузнецов А.С., Подливаев Б.А. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Греко-римская борьба»). – М.: 2016.
12. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.
13. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.
14. Миндияшвили Д.Г., Подливаев Б.А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Методические рекомендации. – М., 2000.
15. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийской спорте. Настольная книга тренера: 2т. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021.

16. Правила соревнований по греко-римской борьбе и их толкование. - М.: ФиС 2012.
17. Райков В.К., Фатеева О.А., Фатеев Г.В. Актуальные вопросы подготовки единоборцев в современных условиях – К.: Красноярский государственный университет им. В.П. Астафьева, 2023.
18. Туманян Г.С. Спортивная борьба, теория, методика, организация тренировки. - М.: Советский спорт 2000.
19. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта». – М.: 2023г.

Перечень Интернет-ресурсов Сайты необходимые для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации (<https://www.minobrnauki.gov.ru>)
3. Официальный интернет-сайт Министерства физической культуры и спорта Республики Хакасия (<http://www.stm19.ru>)
4. Официальный сайт Федерация спортивной борьбы России (<http://www.wrestrus.ru>)
5. Региональный общественный фонд «Карелин-фонд» (<http://www.karelin.ru>)
6. Интернет-сайт «Национальная и спортивная борьба народов СССР» (<http://ussrwrestling.narod.ru>)
7. Официальный интернет-сайт «Академия борьбы им. Д.Г. Миндияшвили» (www.akwrest.ru) 86
8. Интернет-портал о борьбе «Wrestlingua.com» (www.wrestlingua.com)
9. Интернет-библиотека «Методическая литература по видам спорта» (www.xliby.ru)