

МУНИЦИПАЛЬНОЕ бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
Невьянского городского округа
(МБОУ ДО СШ Невьянского городского округа)

Согласовано

Педагогическим Советом

Протокол № 01 от «02» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО СШ



Е.А. Жаков

Приказ № 149-Ф от «04» 08 20 24 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ**

ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

(дисциплина греко-римская борьба)

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Срок реализации программы: 4 года

Разработчики: **Жаков Е.А., директор МБОУ ДО СШ,**

тренер-преподаватель высшей квалификационной категории.

Клеянкина А.И., заместитель директора по УВР,

Юсупов З.Ж., ЗТР, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории.

г. Невьянск 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
1.1. Краткая характеристика вида спорта «спортивная борьба»	3
1.2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы	5
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	6
2.1. Сроки реализации этапа спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, на данном этапе	6
2.2. Объем Программы	7
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	8
2.4. Годовой учебно-тренировочной план	11
2.5. Календарный план воспитательной работы	13
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	14
2.7. План инструкторской и судейской практики	16
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	19
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в соревнованиях	19
3.2. Оценка результатов освоения Программы	20
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку	22
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ	23
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	24
5.1. Материально-технические условия	24
5.2. Кадровые условия	26
5.3. Информационно-методические условия	27
Приложение 1	Ошибка! Закладка не определена.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом № 127-ФЗ от 23.04.2021 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», на основании Приказа Минспорта России от 26.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам по спортивной подготовке», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. № 1091 и Правил вида спорта "спортивная борьба" (утв. приказом Министерства спорта РФ от 05 ноября 2019 г. N 906).

1.1. Краткая характеристика вида спорта «спортивная борьба»

Спортивная борьба – вид спорта, который входит во Всероссийский реестр видов спорта. Спортивная борьба является международным видом единоборств, включенным в программу Олимпийских игр. Борьба проходит по правилам, разработанным в соответствии с пунктом 6.3 части 3 ст.16. и ст. 25 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с учетом основных требований Технических правил и Правил открытых соревнований по спортивной борьбе UWW («Объединенный мир борьбы» далее UWW), и являются обязательными для всех организаций, проводящих соревнования по спортивной борьбе на всей территории Российской Федерации (далее – РФ). Её цель – положить противника на лопатки или победить по очкам. В спортивной борьбе выделяют следующие спортивные дисциплины: вольная борьба, греко-римская борьба, панкратион, грэпплинг.

Греко-римская борьба является одним из видов единоборств, в которой запрещены захваты ниже пояса и технические приемы, выполняемые с помощью ног - подсечки, подножки.

Широкий перечень взаимных положений позволяет уже с 7 лет начинать занятия борьбой лёжа и в партере, где к действиям не предъявляются высокие требования по показателю скорости.

В связи с ранней специализацией, коснувшейся и греко-римской борьбы, целесообразно рассмотреть вопрос о видах подготовки в ней с позиции правомерности их использования в плане последовательности

и объемов.

Порядок представления видов подготовки в греко-римской борьбе формирует представления о первичности и доминировании.

В учебниках по греко-римской борьбе виды подготовки представлены следующим образом:

- физическая подготовка борца;
- специальная физическая подготовка борца;
- техническая подготовка борца;
- тактическая подготовка борца;
- психологическая подготовка борца,
- теоретическая подготовка борца.

Начинать изучение технических элементов с общей физической подготовки нецелесообразно, поскольку многие дети теряют интерес к борьбе и покидают секции.

Целесообразней было бы вести разговор об общеразвивающей подготовке как неизбежном мероприятии, компенсирующем школьные недостатки двигательного развития в этом возрасте. При этом общеразвивающие упражнения не должны доминировать над приемами борьбы так, как это имеет место в существующих программах по греко-римской борьбе.

Специальную физическую подготовку (СФП) нельзя начинать до освоения срединных структур приемов борьбы, поскольку упражнения по СФП предназначены для повышения скорости, силы и выносливости в процессе выполнения техники приемов борьбы.

Тренировочный процесс на этапе начальной подготовки должен начинаться с изучения техники приемов борьбы. А заниматься общеразвивающей подготовкой и целенаправленно развивать физические качества борца греко-римского стиля можно в рамках тренировочного процесса.

В связи с физическим ростом детей в процессе изучения борьбы им приходится изменять структуру приемов, т.е. все время корректировать технику выполнения приемов вплоть до 16-17 лет. Дело в том, что с возрастом скорость движений падает, и борцу все время приходится незаметно для себя менять силовые и скоростные значения приемов борьбы.

Тактическая подготовка начинается после освоения техники приемов в стабильных условиях с постепенным введением типовых ситуаций поединка.

Психологическая подготовка ведется для повышения способности к реализации приобретенных умений в психострессорной ситуации поединка.

Исходя из вышеизложенного, можно заключить, что наиболее сложной во всех отношениях является спортивная борьба, (греко-римская в частности), а в ней - особо ответственным, первоочередным и

постоянно действующими видами подготовки являются техническая и технико-тактическая.

Греко-римская борьба среди спортивных дисциплин имеет свой номер-код – 0260001611Я.

1.2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные;
- спортивные.

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

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- получение спортсменами знаний в области греко-римской борьбы, освоение правил вида спорта, изучение истории греко-римской борьбы, опыта мастеров прошлых лет;
- овладение теоретическими знаниями инструкторской деятельности и судейской практики;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства.

Задачи на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной

специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная борьба»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная борьба»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

В данном разделе указаны требования по:

- срокам реализации этапа спортивной подготовки и возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку;
- объему Программы;
- видам (формам) обучения, применяющимся при реализации Программы (учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования – объем соревновательной деятельности);
- годовому учебно-тренировочному плану, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки;
- календарному плану воспитательной работы;
- плану мероприятий, направленному на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- плану инструкторской и судейской практики;
- плану медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

2.1. Сроки реализации этапа спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, на данном этапе

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица с 11 лет, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации). При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) допускается зачисление лиц, выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «спортивная борьба» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

При зачислении на учебно-тренировочный этап (до трех лет) необходимо иметь спортивный разряд: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».

При зачислении на учебно-тренировочный этап (свыше трех лет) необходимо иметь спортивные разряды: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

Таблица № 1

Сроки реализации этапа спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, на данном этапе

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапа спортивной подготовки	Возраст зачисления	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4 года	до года	11
		второй год	12
		третий год	13
		четвертый год	14

2.2. Объем Программы

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

Таблица № 2

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этап и годы спортивной подготовки
------------------	-----------------------------------

	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год
Количество часов в неделю	10	10	12	14
Общее количество часов в год	520	520	624	728

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

Таблица № 3

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапе спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Количественный состав группы (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	6-14

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (самостоятельная подготовка);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МБОУ ДО СШ. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать: **на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех**

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Таблица № 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки	
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14	
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей	14	

	и (или) специальной физической подготовке	
2.2.	Восстановительные мероприятия	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	До 60 суток

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

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указано количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, в соответствии с календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Свердловской области, в соответствии с календарным планом официальных спортивных соревнований и физкультурных мероприятий муниципального образования «Невьянский городской округ».

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные МБОУ ДО СШ. План спортивных мероприятий формируется МБОУ ДО СШ на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, Календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Свердловской области, Календарного плана официальных спортивных соревнований и физкультурных мероприятий муниципального образования «Невьянский городской округ».

округ» .

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

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

Таблица № 5

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «спортивная борьба»

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	3	4
Отборочные	1	1
Основные	1	1

2.4. Годовой учебно-тренировочной план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная борьба» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается МБОУ ДО СШ ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план заполняется МАБУ ДО СШ в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в таблице № 6 и утверждается ежегодно.

Таблица № 6

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

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки
------------------------------------	------------------------------------

	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До трех лет	Свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	48	38
Специальная физическая подготовка (%)	16	18
Участие в спортивных соревнованиях (%)	2	3
Техническая подготовка (%)	10	15
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	18	18
Инструкторская и судейская практика (%)	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4	6
ВСЕГО (%)	100	100

Таблица № 7

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки	Этап и годы подготовки	
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка	250	300/340
2.	Специальная физическая подготовка	80	100/120
3.	Участие в спортивных соревнованиях	10	12/14
4.	Техническая подготовка	56	62/70
5.	Тактическая подготовка	46	50/60
6.	Теоретическая подготовка	36	40/46
7.	Психологическая подготовка	18	22/30
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	9/10
9.	Инструкторская практика	4	6/8
10.	Судейская практика	4	6/8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	8/10
12.	Восстановительные мероприятия	8	9/12

Общее количество часов в год	520	624/728
------------------------------	-----	---------

2.5. Календарный план воспитательной работы

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 8.

Таблица № 8

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом	В течение года

		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).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения.	В течение года

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется МБОУ ДО СШ на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. План мероприятий утверждается ежегодно.

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Таблица № 9

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Проведение мероприятия с обучающимися
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

2.7. План инструкторской и судейской практики

План инструкторской и судейской практики имеет целью подготовить не только борцов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила греко-римской борьбы, правила поведения на ковре и вне его, а также начинающих судей.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса спортсменов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе.

Спортсмены учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. Обучающиеся должны владеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе спортивной подготовки занимающиеся могут вести дневник: учитывая тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Важным моментом является возможность ознакомиться со спецификой работы, что может послужить для спортсменов толчком к выбору дальнейшей профессии.

Таблица № 10

План инструкторской и судейской практики в рамках Программы

Задачи	Виды занятий
Освоение теории и практики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации	Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи

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

Человек, занимающийся спортом, представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Лица, проходящие спортивную подготовку обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в учреждение, а также проходить обязательные ежегодные

углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

В связи с этим важную роль в процессе эффективного управления подготовкой спортсменов играет обеспечение полноценного их восстановления.

Применение различных восстановительных средств и методов после выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок играет важную роль в подготовке спортсменов.

Таблица № 11

Примерный план применения восстановительных средств

Время применения	Мероприятия
Перед тренировкой	- Планирование тренировочного процесса с учетом функциональных возможностей организма спортсмена (установка на тренировку).
Во время тренировок	- Оптимальное сочетание применяемых в тренировочном процессе средств общей и специальной направленности; - Варьирование продолжительности интервалов отдыха между отдельными упражнениями и занятиями.
После тренировки	- Упражнения на расслабление; - Специальные дыхательные упражнения;

	- Самомассаж.
Регулярно	-Оптимальный режим работы и отдыха; -Сбалансированное и рациональное питание; -Витаминизация; -Укрепление иммунитета; -Физические упражнения общеукрепляющей направленности; -Оптимизация психоэмоционального уровня.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в соревнованиях

Требования к результатам прохождения 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 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.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

— соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК и Правилам вида спорта «спортивная борьба»;

— наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

МАОУ ДО СШОР по греко-римской борьбе направляет обучающихся и тренеров-преподавателей на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Свердловской области, в соответствии с Календарным планом официальных спортивных соревнований и физкультурных мероприятий муниципального образования «город Екатеринбург».

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Видами контроля общей и специальной физической, спортивной и технико-тактической, теоретической подготовки являются текущий и итоговый контроль.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями организацией дополнительного образования, осуществляющими спортивную подготовку, в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок. Цель текущего контроля – определение показателей тренировочной и соревновательной деятельности; уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей занимающихся. Основными задачами проведения текущего контроля являются:

— осуществление контроля за состоянием здоровья;

— определение уровня общей и специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов для

предварительной оценки выполнения программ спортивной подготовки;

— определения эффективности подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

— выполнение спортсменами требований программ спортивной подготовки, качество знаний, навыков и умений по избранной спортивной специализации, плановых заданий и планируемого спортивного результата;

— уровень физической и технико-тактической подготовленности спортсменов.

Формами текущего контроля являются:

— контрольные тренировки;

— соревнования;

— контрольные тесты по ОФП и СФП.

Текущий контроль проводится качественно, без установления отметок.

Итоговый контроль (тестирование) осуществляется в конце этапа годичного цикла подготовки. Данные итогового контроля позволяют оценить эффективность тренировочного процесса и внести коррективы в последующий план тренировки. Результаты итогового контроля служат критериями при переводе спортсменов на следующий этап или следующий период этапа спортивной подготовки, отчислении спортсменов.

Формы итогового контроля:

— общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка (определение уровня физической подготовленности и двигательной способности спортсменов) – контрольные переводные нормативы;

— теоретическая подготовка (оценка теоретических знаний в области физической культуры и спорта, теории и методики физического воспитания, знаний основ врачебного контроля и самоконтроля, гигиены и закаливания, истории развития физической культуры, паралимпийского движения, избранного вида спорта – тестирование в форме собеседования);

— технико-тактическая и психологическая подготовка (степень владения техникой и тактикой избранного вида спорта, освоения соответствующих двигательных умений и навыков) – выполнение

требований для присвоения спортивных разрядов и званий, результаты участия в соревнованиях.

Итоговый контроль проводится один раз в конце реализации этапа подготовки при подведении итогов освоения спортсменами программы.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку

Система контрольно-переводных нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Цель контроля – обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся в разных циклах подготовки и планомерного повышения уровня специальной подготовленности спортсменов по годам и на этапах реализации Программы.

Процедура выполнения контрольных нормативов оформляется сводным протоколом, в котором фиксируются результаты выполнения нормативов.

Таблица № 12

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
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,4
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 8,05
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160

1.7.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	не менее 7
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее 6
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее 40
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее 5
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее 5,2
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 6,0
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Рабочая программа по спортивной борьбе составляется на этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки МБОУ ДО СШ.

Рабочая программа по спортивной борьбе обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапе спортивной подготовки.

Функции рабочей программы по спортивной борьбе:

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

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

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

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

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

Структура и содержание рабочей программы по спортивной борьбе:

I. Титульный лист:

1.1. Название рабочей программы, реализуемый этап спортивной подготовки;

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методическая часть:

3.1. Годовой учебно-тренировочный план;

IV. Система контроля.

Рабочая программа составляется перед началом учебно-тренировочного года и является Приложением к Программе.

Учебно-тематический план на этапе начальной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» представлен в (приложение 2).

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Материально-технические условия

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

— при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

— при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

— при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

— при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

— при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

— при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимые для реализации Программы устанавливаются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки с учетом таблиц № 13.

Таблица № 13

**Требования к оборудованию и спортивному инвентарю,
необходимые для реализации Программы**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Ковер борцовский (12x12 м)	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (2x3 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Мат гимнастический	штук	18
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пар	на обучающегося	-	-
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-
3.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-
4.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на обучающегося	1	1

5.2. Кадровые условия

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519); профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей

руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

5.3. Информационно-методические условия

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

Перечень информационного обеспечения Программы приведен ниже.

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. М.: Физкультура и спорт, 1985. 192 с.
2. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. М.: Физкультура и спорт, 1987. 144 с.
3. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. М.: Олимпия Пресс, 2007. 272 с.
4. Вашляев Б.Ф. Конструирование тренировочных воздействий: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Б.Ф. Вашляев. Екатеринбург: Издатель Г.П. Калинина, 2006. 165 с.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. М.: Физкультура и спорт, 1988. 268 с.
6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. М.: Физкультура и спорт, 1988. 176 с.
7. Виру А.А. Гормональные механизмы адаптации и тренировки / А.А. Виру. Л.: Наука, 1981.
8. ГАУ СО "РЦФКС КАРАТЭ" [Электронный ресурс]. URL: <https://rcfks-karate.ru/>

Приложение 1

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Физическая культура и спорт в России	сентябрь	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.
	Развитие греко-римской борьбы в стране и за рубежом	октябрь	Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители. Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских борцов на всероссийских и международных аренах.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом, закаливание организма	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Знания и основные правила закаливания. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	декабрь	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой. Режим дня накануне соревнований.
	Основы техники и тактики борьбы греко-римской	май	Понятие о спортивной технике. Роль тактики в спортивной борьбе. Элементы тактики. Основные группы приемов в стойке и партере с различными захватами и в различных направлениях.
	Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка борца	февраль-май	Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Правила поведения в спортивном коллективе. Понятие о волевых качествах спортсмена.
	Места занятий. Оборудование и инвентарь	декабрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Правила вида	декабрь-	Деление участников по возрасту и полу. Права и

	спорта	май	обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
--	--------	-----	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 270153293300626215937226367766664777663875334550

Владелец Жаков Евгений Андреевич

Действителен с 22.07.2024 по 22.07.2025