

Министерство спорта Самарской области
Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Самарской области
«Спортивная школа Олимпийского резерва №2»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО СО «СШОР № 2»



Л.В.Шлепп

20.16 г.

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

Срок реализации программы 12 лет и более.

2026 г.

Оглавление.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	5
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	10
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	13
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	15
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	30
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	33
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	36
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе участия в соревнованиях.....	36
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	38
3.3. Нормативы физической подготовки.....	40
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА».....	49
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	49
4.2. Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба».....	65
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	71
VI. УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	73
6.1. Материально-технические условия реализации программы.....	73
6.2. Кадровые условия реализации программы.....	76
6.3. Перечень информационного обеспечения.....	76

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по 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 08 декабря 2026 года № 1091¹ (далее – ФССП).

1.2. 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.

¹ (зарегистрирован Минюстом России от 27.01.2026 г. регистрационный № 85098).

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.

Программа спортивной подготовки по спортивной борьбе ГАУ ДО СО «СШОР №2» (далее – учреждение) разработана в соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 и определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организации.

При составлении программы был проведен анализ отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов, результат научных исследований по юношескому спорту, возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии.

Настоящая программа является основным документом, определяющим цели и содержание учебного процесса по спортивной борьбе в учреждение.

В программе представлен материал для практических занятий по основным компонентам технической, тактической, физической и теоретической подготовки.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач, укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечение всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

Важной составляющей частью программы является система восстановительно-профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практики, организация воспитательной работы.

В программе раскрываются основные аспекты содержания учебно-тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый учебный материал, система контрольных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

Согласно нормативным документам, основной задачей учреждения является достижение обучающимися результатов сообразно способностям.

Эффективность работы учреждения обеспечивает преемственность задач по этапам подготовки юных спортсменов. Одной из задач отделения спортивная борьба – это подготовка спортсменов высокой квалификации и резерва сборных команд Российской Федерации.

Важным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка самбистов, которая предусматривает:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культуры и спортом;
- профессиональное самоопределение;

-укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
 -неуклонное повышение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;

Выполнение поставленных задач обеспечиваются:

-систематической круглогодичной работой;
 -построением учебно-тренировочных занятий с учетом состояния здоровья обучающихся, их возраста и подготовленности;
 -систематическим медицинским контролем обучающихся;
 -повышением ответственности тренерско-преподавательского состава за качество проведения учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Основной формой подведения итогов реализации данной Программы являются соревнования.

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

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)	3-5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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	10-10-12	14-16	20	24
Общее количество часов в год	234	312-312-416	520-520-624	728-832	1040	1248

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: учебно-тренировочные занятия.

Основными формами организации тренировочного процесса 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.

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

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта спортивная борьба допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса, представлены в таблице 3.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Таблица 3

N п/п	Виды учебно- тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенство - вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивног о 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 по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3 .	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4 .	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской	-	14	14	14

	Федерации, федеральной территории «Сириус»				
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	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 дней		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год, с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода, с учетом углубленного медицинского обследования.		

Объем соревновательной деятельности.

Количество соревнований в течение года зависит от квалификации спортсменов и календаря соревнований. Выступления спортсменов на очередных соревнованиях своевременно, и желательно тогда, когда он хорошо подготовлен и участие в соревновании не вызовет чрезмерного нервного напряжения и не принесёт вреда.

Составляя план соревновательной деятельности в число которого входят соревнования разного уровня (для каждого года обучения есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить какие виды соревнований и в каком количестве, необходимы для того что бы подготовить спортсменов к каждому из соревнований технически и морально – психологически.

Планируемые показатели соревновательной деятельности обучающихся в учреждении представлены в таблице 4.

Таблица 4

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	-	1	3	4	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	1

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации, обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации 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.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, такие официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который

позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

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

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Годовой объем учебно-тренировочной работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для каждой отдельной группы на 52 недели, в астрономических часах. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Годовой учебный план представлен в таблице.

Таблица 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы 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			
			2	3	4	1	2	3	4	5		
		Недельная нагрузка										
		4,5	6	6	8	10	10	12	14	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)										
		10-19	10-19	10-19	10-19	8-15	8-1	8-1	8-15	8-15	4-7	2-3.
1	Общая физическая подготовка	145	180	180	243	237	237	267	264	312	276	234
2	Специальная физическая подготовка	46	56	56	69	92	92	99	132	149	208	289
3	Спортивные Соревнования	-	-	-	6	20	20	24	36	36	72	112
4	Техническая подготовка	13	24	24	25	53	53	79	108	121	125	151
5	Тактическая подготовка	8	14	14	21	30	30	36	36	48	84	121
6	Теоретическая подготовка	8	14	14	21	29	29	36	48	48	83	116
7	Психологическая подготовка	8	14	14	21	29	29	36	48	48	82	112
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3
9	Инструкторская практика	-	-	-	-	5	5	6	10	11	20	19
10	Судейская практика	-	-	-	-	5	5	6	10	11	20	18
11	Медицинское, медикобиологические мероприятия	2	5	5	8	9	9	16	17	23	32	37
12	Восстановительные мероприятия	3	4	4	6	9	9	17	17	23	35	36
	ВСЕГО	234	312	312	422	520	520	624	728	832	1040	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы учреждения составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых тренерами-преподавателями. Календарный план воспитательной работы разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы учреждения, представлен в таблице №6

Таблица № 6

№ 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 спортивной борьбе; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года

2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - 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	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
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 с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки спортивной борьбы	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых	В течение года

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

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

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в учреждение разработан план антидопинговых мероприятий (см. таблицу ниже). Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов учреждения.

В своей деятельности в этом направлении учреждение руководствуется Законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

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 обучающимся или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.
11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

Деятельность по борьбе с допингом в **мировом спорте** осуществляет **Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА)**. ВАДА – это международная независимая организация, созданная в 1999 году для продвижения, координации и мониторинга борьбы с допингом в спорте.

На территории Российской Федерации – **РУСАДА. Российское антидопинговое агентство (РУСАДА)** – независимое антидопинговое агентство, основная миссия которого состоит в защите фундаментального права обучающихся на участие в соревнованиях, свободных от допинга.

Антидопинговые правила являются неотъемлемой частью спорта.

Всемирный антидопинговый кодекс – основополагающий и универсальный документ. Впервые принят в 2003 году и вступил в силу в 2004 году. Впоследствии в него три раза вносились изменения: в первый раз с вступлением в силу с 1 января 2009 года, во второй раз — с 1 января 2015 года и в третий раз — с 1 апреля 2018 года (поправки о соответствии). Новая редакция Всемирного антидопингового кодекса вступила в силу 1 января 2021 года.

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

Субстанции, вызывающие зависимость:

В соответствии со статьей 4.2.3 Кодекса *Субстанциями, вызывающими зависимость*, являются *Субстанции*, которые определены как таковые, потому что ими часто злоупотребляют в обществе вне спорта. Следующие *Субстанции* обозначены как *Субстанции, вызывающие зависимость*: кокаин, диаморфин (героин), метилendiоксиметамфетамин (МДМА/«экстази»), тетрагидроканнабинол (ТГК).

Особые субстанции и субстанции, которые не относятся к особым:

Согласно статье 4.2.2 *Всемирного антидопингового кодекса*, «в целях применения Статьи 10, все *Запрещенные субстанции* должны считаться *Особыми* субстанциями, за исключением указанных в *Запрещенном списке* как не относящиеся к особым субстанциям. *Запрещенные методы* не должны считаться *Особыми*, если они специально не определены как *Особые методы* в *Запрещенном списке*». Согласно комментарию к статье «*Особые субстанции* и *Методы*, указанные в статье 4.2.2, ни в коем случае не должны считаться менее важным или менее опасным, чем другие субстанции или методы. Просто они более вероятно могли использоваться *Спортсменом* для иных целей, чем повышение спортивных результатов».

Запрещенный список является обязательным Международным стандартом как часть Всемирной антидопинговой программы. Список обновляется ежегодно после обширного консультационного процесса, проводимого ВАДА.

Официальный текст **Запрещенного списка** утверждается ВАДА и публикуется на английском и французском языках. В случае разночтений между английской и французской версиями, английская версия будет считаться превалирующей.

Выявить, является ли определенный препарат запрещенным (находящимся в запрещенном списке) можно на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>.

Согласно Запрещенному списку субстанции можно разделить на:

- субстанции, запрещенные все время (Это означает, что субстанция или метод запрещены как в соревновательный период, так и во вне соревновательный период как это определено в кодексе);
- запрещенные методы (любой метод, приведенный в «Запрещенном списке»);
- субстанции, запрещенные в соревновательный период;
- субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта.

Вне соревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Соревновательный период означает период, начинающийся незадолго до полуночи (в 23:59) в день перед Соревнованием, в котором Спортсмен должен принять участие, до окончания Соревнования и процесса сбора Проб.

СУБСТАНЦИИ И МЕТОДЫ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ ВСЕ ВРЕМЯ.

•S0.неодобренные субстанции.

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).

Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *Особым субстанциям*.

Любые фармакологические субстанции, не вошедшие ни в один из последующих разделов *Списка* и в настоящее время не одобренные ни одним органом государственного регулирования в области здравоохранения к использованию в качестве терапевтического средства у людей (например, лекарственные препараты, находящиеся в стадии доклинических или клинических испытаний, лекарства, лицензия на которые была отозвана, «дизайнерские» препараты, медицинские препараты, разрешенные только к ветеринарному применению), запрещены к использованию все время.

Данный класс включает множество различных субстанций, в том числе, но не ограничиваясь, ВРС-157.

•S1.анаболические агенты.

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).

Все запрещенные субстанции в данном классе не относятся к *Особым субстанциям*.

При экзогенном введении, включая, но не ограничиваясь следующими:

1-андростендиол; 4-гидрокситестостерон; 5-андростендион; дростанолон; калустерон; местанолон; норэтандролон; оксаболон; тестостерон; фуразабол; и другие субстанции с подобной химической структурой или подобным биологическим эффектом (-ами) Включая, но не ограничиваясь следующими: зеранол, зилпатерол, кленбутерол, осилодростат, рактопамин, селективные модуляторы андрогенных рецепторов [SARMs, например, андарин, LGD-4033 (лигандрол), RAD140, S-23, YK-11 и энобосарм (остарин)].

•S2.Пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции и миметики.

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период). Все запрещенные субстанции в данном классе не относятся к *Особым субстанциям*.

Гормон роста, ЭПО (эритропоэтин), кобальт, ксенон и др. факторы роста или модуляторы фактора роста, влияющие на синтез или распад мышечного, сухожильного либо связочного белка, на васкуляризацию, потребление энергии, способность к регенерации или изменение типа тканей. Пегмолесатид был добавлен в качестве примера нового ЭПО-миметика.

•S3.бета-2-агонисты. Запрещены все время (как в соревновательный, так и во вне соревновательный период). Все запрещенные субстанции в данном классе не

относятся к Особым субстанциям. Запрещены все селективные и неселективные бета-2-агонисты, включая все оптические изомеры.

Включая, но не ограничиваясь следующими: арформотерол; вилантерол; индакатерол; левосальбутамол; олодатерол; прокатерол; репротерол; салбутамол; салметерол; тербуталин; третоквинол (триметоквинол); тулобутерол; фенотерол; формотерол; хигенамин.

За исключением: ингаляций салбутамола: максимум 1600 мкг в течение 24 часов в разделенных дозах, которые не превышают 600 мкг. в течение 8 часов, начиная с любой дозы; ингаляций формотерола: максимальная доставляемая доза 54 мкг. в течение 24 часов; ингаляций салметерола: максимум 200 мкг. в течение 24 часов; ингаляций вилантерола: максимум 25 мкг. в течение 24 часов.

Примечание: присутствие в моче салбутамола в концентрации, превышающей 1000 нг/мл., или формотерола в концентрации, превышающей 40 нг/мл., не соответствует терапевтическому использованию и будет рассматриваться в качестве *неблагоприятного результата анализа (AAF)*, если только спортсмен, с помощью контролируемого фармако-кинетического исследования не докажет, что не соответствующий норме результат явился следствием ингаляции терапевтических доз, не превышающих вышеуказанный максимум.

• S4.гормоны и модуляторы метаболизма.

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во вне соревновательный период).

Запрещенные субстанции в классах S4.1 и S4.2 относятся к *Особым субстанциям*. Субстанции в классах S4.3 и S4.4 не относятся к *Особым субстанциям*.

Запрещены следующие гормоны и модуляторы метаболизма:

S4.1 Ингибиторы ароматазы, включая, но не ограничиваясь следующими: 2-андростенол; 2-андростенон; 3-андростенол; 3-андростенон; аминоглютетимид; анастрозол; летрозол; тестолактон; форместан; экзестестан и др.

S4.2 Антиэстрогенные субстанции (антиэстрогены и селективные модуляторы рецепторов эстрогенов(SERMs)), включая, но не ограничиваясь следующими: базедоксифен; кломифен; оспемифен; ралоксифен; тамоксифен; торемифен; циклофенил; фулвестрант..

S4.3 Агенты, предотвращающие активацию рецептора активина IIВ, включая, но не ограничиваясь следующими: активин А-нейтрализующие антитела против рецептора активина IIВ (например, бимагромаб); конкуренты рецептора активина IIВ, такие как, рецепторы-ловушки активина (например, ACE-031);ингибиторы миостатина, такие как: агенты, снижающие или подавляющие экспрессию миостатина; миостатин- или прекурсор-нейтрализующие антитела (апитегромаб, домагрозумаб, стамулумаб); миостатин-связывающие белки (например, фоллистати).

S4.4 Модуляторы метаболизма: активаторы АМФ-активируемой протеинкиназы (AMPK), например, AICAR, SR9009; и агонисты дельта-рецептора, активируемого пролифераторами пероксисом (PPAR δ), инсулины и инсулин-миметики; мельдоний; триметазидин.

•S5.Диуретики и маскирующие агенты.

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).

Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *Особым субстанциям*.

Запрещены все диуретики и маскирующие агенты, включая все оптические изомеры, например, d- и l-, где это применимо.

Включая, но не ограничиваясь: десмопрессин; пробенецид; увеличители объема плазмы, например, внутривенное введение альбумина, декстрана, гидроксипропилированного крахмала и маннитола. Амилорид; ацетазоламид; буметанид; ваптаны (например, толваптан); индапамид; канренон; метолазон; спиронолактон; тиазиды (например, бендрофлуметиазид, гидрохлоротиазид и хлоротиазид); торасемид; триамтерен; фуросемид; хлорталидон и этакриновая кислота и другие субстанции с подобной химической структурой или подобным биологическим эффектом (-ами).

За исключением: дроспиренона; памаброма; и местного офтальмологического применения ингибиторов карбоангидразы (например, дорзоламида и бринзоламида); местного введения фелипрессина при дентальной анестезии.

Примечание: обнаружение в *пробе* спортсмена в любое время или в соревновательный период, в зависимости от ситуации, любого количества субстанций, разрешенных к применению при соблюдении порогового уровня концентрации, например: формотерола, сальбутамола, катина, эфедрина, метил эфедрина и псевдоэфедрина, в сочетании с диуретиком или маскирующим агентом (за исключением местного офтальмологического применения ингибиторов карбоангидразы или местного введения фелипрессина при дентальной анестезии), будет считаться *неблагоприятным результатом анализа (AAF)*, если только у спортсмена нет одобренного *разрешения на терапевтическое использование (ТИ)* этой субстанции в дополнение к разрешению на терапевтическое использование диуретика.

Запрещенные методы.

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период)

Все запрещенные методы в данном классе не относятся к *особым*, за исключением методов в классе M2.2, которые относятся к *особым методам*.

M1. Манипуляции с кровью и ее компонентами:

1. Первичное или повторное *введение* любого количества аутологической, аллогенной (гомологичной) или гетерологичной крови или препаратов красных клеток крови любого происхождения в систему кровообращения.

2. Искусственное улучшение процессов потребления, переноса или доставки кислорода.

Включая, но не ограничиваясь:

Перфторированные соединения, эфапроксирал (RSR13), вокселотор и модифицированные препараты гемоглобина, например, заменители крови на основе гемоглобина, микро инкапсулированный гемоглобин, за исключением введения дополнительного кислорода путем ингаляции.

1. Любые формы внутрисосудистых манипуляций с кровью или ее компонентами физическими или химическими методами.

В новой редакции Запрещенного списка 2026 года было разъяснено, что забор крови или её компонентов запрещён, за исключением:

1) аналитических целей, включая медицинские исследования или допинг-контроль, или

2) донорства в донорских центрах, аккредитованных соответствующим регулирующим органом страны, в которой они работают. Обратите внимание, что обогащенная тромбоцитами плазма (PRP) и связанные с ней процедуры не запрещены.

Недиагностическое использование монооксида углерода (CO) было добавлено в «Запрещенные методы» в качестве нового раздела M1.4. При определенных условиях он может усилить эритропоэз.

Использование монооксида углерода в диагностических целях, таких как измерение общей гемоглобиновой массы или определение диффузионной способности легких, не запрещено. Текущая формулировка была выбрана для разграничения запрещенного использования и поступления в результате естественных процессов горения (например, курения), воздействия окружающей среды (например, выхлопных газов) или диагностических процедур.

M2. Химические и физические манипуляции:

1. Фальсификация, а также попытки фальсификации отобранных в рамках процедуры допинг-контроля проб с целью нарушения их целостности и подлинности.

Включая, но не ограничиваясь:

действия по подмене пробы и/или изменению ее свойств с целью затруднения анализа (например, добавление протеазных ферментов к *пробе*).

2. Внутривенные инфузии и/или инъекции в объеме более 100 мл в течение 12-часового периода, за исключением случаев стационарного лечения, хирургических процедур или при проведении клинической диагностики.

M3. Генный и клеточный допинг:

1. Использование нуклеиновых кислот или аналогов нуклеиновых кислот, которые могут изменять последовательности генома и / или изменять экспрессию генов по любому механизму. Это включает в себя, но не ограничивается технологиями редактирования генов, подавления экспрессии генов и передачи генов.

2. Использование нормальных или генетически модифицированных клеток.

Компоненты клеток (например, ядра и органеллы, такие как митохондрии и рибосомы) добавлены к существующему запрету использования нормальных или генетически модифицированных клеток.

СУБСТАНЦИИ И МЕТОДЫ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД.

S6. Стимуляторы.

Запрещены в соревновательный период. Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *особым субстанциям*, за исключением субстанций в классе **S6.A**, которые не относятся к *особым субстанциям*.

Субстанции, вызывающие зависимость:

в данном разделе: кокаин, метилendioксиметамфетамин (мдма/«экстази»).

А: Стимуляторы, не относящиеся к особым субстанциям: адрафинил, бромантан, кротетамид, мезокарб, метамфетамин (d-), прениламин, фенкамин, фонтурацетам и др.

Б: Стимуляторы, относящиеся к особым субстанциям: бензфетамин, гептаминол, гидрофенил, катинон и его аналоги, пемолин, фенметразин и др.

За исключением: клонидин; производные имидазолина для дерматологического, назального, ушного или офтальмологического применения (например, бримонидин, клоназолин, феноксазолин, инданазолин, нафазолин, оксиметазолин, ксилометазолин, тетризолин) и стимуляторы, включенные в Программу мониторинга. Бупропион, кофеин, никотин, фенилэфрин, фенилпропаноламин, пипрадрол и синефрин: эти субстанции включены в Программу мониторинга и не являются *запрещенными субстанциями*.

Катин (d-норпсевдоэфедрин) и его L-изомер: попадают в категорию *запрещенных субстанций*, если концентрация в моче любой из этих субстанций превышает 5 мкг/мл.

Метилэфедрин и эфедрин: попадают в категорию *запрещенных субстанций*, если концентрация в моче любой из этих субстанций превышает 10 мкг/мл.

Эпинефрин (адреналин): не запрещен при местном применении (например, назальное, офтальмологическое) либо при применении в сочетании с местными анестетиками.

Псевдоэфедрин: попадает в категорию *запрещенных субстанций*, если его концентрация в моче превышает 150 мкг/мл.

[Bis(4-fluorophenyl)methylsulfinyl]acetamide (флмодафинил) и 2-[bis(4-fluorophenyl)methylsulfinyl]-N-hydroxyacetamide (фладрафинил) добавлены в класс S6.A (стимуляторы, не относящиеся к особым субстанциям). Эти незарегистрированные субстанции являются мощными аналогами модафинила и адрафинила и реализуются как добавки.

S7. Наркотики.

Запрещены в соревновательный период. Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *особым субстанциям*.

Субстанции, вызывающие зависимость: в данном разделе: диаморфин (героин)

Запрещены следующие наркотические средства, включая все оптические изомеры, например *d*- и *l*-, где это применимо: бупренорфин; декстроморамид; диаморфин (героин); гидроморфон; метадон; морфин; никоморфин; оксикодон; оксиморфон; пентазоцин; петидин; фентанил и его производные.

Трамадол уже несколько лет включен в *Программу мониторинга ВАДА*, однако *Исполнительный комитет* принял решение ввести запрет на препарат с 1 января 2024 года.

S8. Каннабиноиды.

Запрещены в соревновательный период. Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *особым субстанциям*.

Субстанции, вызывающие зависимость: в данном разделе: тетрагидроканнабинол (ТГК).

Запрещены все природные и синтетические каннабиноиды, например: каннабис (гашиш и марихуана) и продукты каннабиса, природные и синтетические тетрагидроканнабинолы (ТГК), синтетические каннабиноиды, имитирующие эффекты ТГК.

За исключением: каннабидиол.

S9. Запрещены в соревновательный период.

Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *Особым субстанциям*.

Все глюкокортикоиды запрещены при введении любым инъекционным, пероральным [в том числе оромукозальным, (например, буккальным, гингивальным и сублингвальным)] или ректальным способом.

Включая, но не ограничиваясь: беклометазон; бетаметазон; гидрокортизон; дексаметазон; кортизон; метилпреднизолон; мометазон; преднизолон; преднизон; триамцинолона ацетонид; циклесонид; флунизолит; флуокортолон; флутиказон и тд. Другие способы введения (в том числе игалационное и местное: дентально-интраканальное, дерматологическое, интраназальное, офтальмологическое, ушное и перианальное) не запрещены при использовании дозирок, установленных производителями, и терапевтическими показаниями.

Всемирным антидопинговым кодексом для обучающегося, тренера-

преподавателя и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум–предупреждение, максимум – **1 год дисквалификации**;
- второе нарушение: **2-4 года дисквалификации**;
- третье нарушение: **пожизненная дисквалификация**.

В последнее время в спорте высших достижений все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта. Тренеры-преподаватели и обучающиеся не должны игнорировать проблему антидопингового контроля. На всех чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских Играх, а также на иных международных стартах проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему.

Во Всемирном Антидопинговом кодексе четко описаны все процедуры прохождения допинг - контроля, права и обязанности всех лиц, вовлеченных в этот процесс, виды нарушений, система мер наказаний при получении положительных результатов анализа биологических проб и т.д.

При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и иных лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры-преподаватели, массажисты, официальные лица национальных федераций и т.п.

В отношении обучающихся действует **«принцип строгой ответственности»**.

Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

В ряде случаев обучающимся для лечения заболевания могут быть назначены лекарственные средства, содержащие запрещенные в спорте субстанции, или запрещенные методы, которые запрещены в соответствии с [Запрещенным списком ВАДА](#). **Разрешение на терапевтическое использование** (далее ТИ) позволяет спортсменам осуществлять лечение без нарушения антидопинговых правил (ADRV) и применения санкций.

Запросы на ТИ рассматриваются группой врачей, которые входят в состав *КТИ (Комитет по терапевтическому использованию)*.

Разрешения на ТИ, выданные национальной антидопинговой организацией, действительны только для соревнований национального уровня и в случае вне соревновательного тестирования.

Должны быть выполнены все **4 критерия** (более подробная информация в [Международном стандарте по терапевтическому использованию](#), ст. 4.2):

-Запрещенная субстанция или запрещенный метод необходимы для лечения диагностированного заболевания, подтверждённого соответствующими клиническими данными. Использование запрещенной субстанции или запрещенного

метода может быть частью необходимого диагностического исследования, а не лечением как таковым.

-Терапевтическое использование запрещенной субстанции или запрещенного метода не приведет, на основе баланса вероятности, к дополнительному улучшению спортивного результата, кроме ожидаемого возвращения обучающегося к обычному состоянию здоровья после проведенного лечения заболевания. Обычное состояние здоровья конкретного спортсмена — это такое состояние здоровья, при ухудшении которого обучающийся обращается за получением разрешения на ТИ.

-Запрещенная субстанция или запрещенный метод показаны для лечения заболевания, и нет разумной терапевтической альтернативы. Врач должен объяснить, почему выбранное лечение является наиболее целесообразным, например, на основании опыта, профилей побочных эффектов или других медицинских оснований, включая, в применимых случаях, медицинскую практику, характерную для конкретной территории, и возможность доступа к лекарству. Кроме того, не всегда необходимо пробовать какие-либо альтернативы до использования запрещенной субстанции или запрещенного метода.

-Необходимость использования запрещенной субстанции или запрещенного метода не является следствием, полностью или частично, предыдущего использования (без ТИ) субстанции или метода, запрещенных на момент их использования.

На сайте РАА «РУСАДА»: <https://rusada.ru> можно найти всю необходимую информацию, касающуюся антидопинга в спорте, а также онлайн пройти образовательный курс (ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net>).

План антидопинговых мероприятий.

Таблица 7

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие	Определение и содержание понятия «допинг»	Тренер-преподаватель	Январь
		Распространенность допинга в разных видах спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта		Февраль
		Последствия применения допинга		Март

		Знакомство с международными стандартами	Инструктор-методист	Апрель-май
		Виды нарушений антидопинговых правил	Тренер-преподаватель	Июнь-июль
		Запрещенные субстанции и методы		
		Права и обязанности спортсменов		Август
		Социальные и психологические последствия применения допинга		Сентябрь-октябрь
		Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте		Ноябрь-декабрь
	Веселые старты	«Равенство и справедливость»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
		«Роль правил в спорте»		
		«Честная игра»		
		«Ценности спорта»		
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
		Знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net	Инструктор-методист	
		Как пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/		
	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	https://newrusada.triagonal.net	Обучающийся	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов на сайте РАА «РУСАДА»	http://list.rusada.ru/	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц

	Контроль за прохождением тренерами онлайн-обучения на сайте РАА «РУСАДА»	https://rusada.ru	Инструктор-методист	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	Семинар для тренеров	Виды нарушений антидопинговых правил	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
		Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Равенство и справедливость»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
		«Роль правил в спорте»		
		«Честная игра»		
		«Ценности спорта»		
	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	https://newrusada.triagonal.net	Обучающийся	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов на сайте РАА «РУСАДА»	http://list.rusada.ru/	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров	Виды нарушений антидопинговых правил	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
		«Проверка лекарственных средств»		
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

		антидопинговой культуры	Инструктор-методист	
		Знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net		
		Как пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	https://newrusada.triagonal.net	Обучающийся	1 раз в год
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
		«Процедура допинг-контроля»		
		«Подача запроса на ТИ»		
		«Система АДАМС»		
Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	https://newrusada.triagonal.net	Обучающийся	1 раз в год
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
		«Процедура допинг-контроля»		
		«Подача запроса на ТИ»		
		«Система АДАМС»		

План-график антидопинговых мероприятий.

Таблица 8

[illegible]

8	Социальные и психологические последствия применения допинга	Лекция, беседа	Сентябрь Октябрь	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
9	Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте	Лекция, беседа	Ноябрь Декабрь	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	Онлайн обучение	1 раз в год	2	2	2	2	1	2	3	3	3	3
11	Антидопинговая викторина	Викторина	По назначению	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
12	Семинар	Семинар	1-2 раза в год	0	0	0	1	1	1	1	1	2	2
	ИТОГО часов:			12	13	13	15	15	15	16	16	17	17

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивных учреждений является подготовка спортсменов к роли помощников тренеров-преподавателей, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Решение этих задач целесообразно начинать на этапе начальной подготовки свыше года и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Спортсмены учебно-тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

Спортсмены в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны совершенствовать терминологию и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, совершенствовать основные методы и построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своих и других группах.

Спортсмены могут принимать участие в судействе соревнований в спортивной школе в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить спортсменов с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у учащихся соответствующих двигательных навыков.

План инструкторской и судейской практики

Таблица 9

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Учебно-тренировочный этап					Этап ССМ	Этап ВСМ	Сроки реализации
			1	2	3	4	5			
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по спортивной борьбе с начинающими спортсменами.	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники спортивной борьбы. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	2,5	2,5	3	5	6	10	9	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.

2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	2,5	2,5	3	5	5	10	10	
3.	Освоение обязанностей судьи, секретаря.	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	5	5	6	10	10	20	18	

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

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии учебно-тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого учебно-тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и др.

Фармакологические средства:

1. Витамины, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности.
2. Препараты пластического действия.
3. Препараты энергетического действия.
4. Адаптогены и иммуномодуляторы.
5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
6. Стимуляторы кроветворения.
7. Антиоксиданты.
8. Печеночные протекторы.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц.

Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психо-эмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психо-мышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице № 10.

План применения восстановительных средств и мероприятий.

Таблица № 10

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
2.	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий.
3.	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. 13. Энзимы.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий
4.	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Каждый четверг

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

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

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе участие в соревнованиях.

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.

3.1.1. 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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

3.1.2. 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.

3.1.3. 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 (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. 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 выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. Программа предусматривает организацию и проведение текущего (в течение занятия), промежуточного и итогового контроля качества обучения и уровня усвоения образовательной программы.

Текущий контроль освоения программы осуществляется на практических занятиях в процессе выполнения обучающимися заданий, предлагаемых тренером-преподавателем.

Педагогический контроль осуществляется в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и включает в себя контроль над учебно-тренировочными и соревновательными нагрузками, контроль над физической подготовленностью, контроль над технической подготовленностью.

Показателями оценки являются специализированная нагрузка, координационная сложность нагрузки, направленность нагрузки, величина нагрузки, уровень развития физических способностей, объем техники, разносторонность техники, эффективность техники, освоенность.

Применяется комплексный контроль, в ходе которого сопоставляются и анализируются значения показателей всех вышеназванных направлений и устанавливается связь между параметрами тренировочной и соревновательной деятельности обучающегося и показателями его физического состояния, зарегистрированными в стандартных условиях.

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.

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

1. При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение соревновательных поединков (схваток), бросков с захватом шеи, бросков с колен и бросков с падением, переворотов в борьбе лежа с воздействием на шею, болевых и удушающих приемов и аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц в спортивных соревнованиях.
2. 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».
3. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
4. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба».

**3.3. Нормативы физической подготовки
и иные спортивные с учетом возраста, пола лиц, проходящих
спортивную подготовку, особенностей вида спорта «спортивная борьба»
(спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц
(спортивные разряды и спортивные звания).**

Таблица 11

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления и перевода на этап начальной подготовки первого и второго года
обучения по виду спорта «спортивная борьба»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 1 года обучения		Норматив 2 года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	8,6	9,1
1.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			11	10	12	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	95	87
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки третьего и четвертого года обучения по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 3 года обучения		Норматив 4 года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,6	8,1	6,6	7,1
1.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			20	16	28	22
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+5	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	101	125	115
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			4	3	5	4
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			11,9	9,9	11,8	9,8
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			3		4	

Таблица 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			33	28
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
2.3.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается	

Таблица 14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,8	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.40	6.11
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,2
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			38	32
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			157	142
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			8	5
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			42	
2.3.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,7	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,2	
3. Уровень спортивной квалификации				
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский	

Таблица 15

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	5,9
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.39	6.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			21	11
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+9
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,3	9,0
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			40	35
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			172	152
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	14
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			10	6
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			43	
2.3.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			6,2	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,4	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский	

Таблица 16

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,6	5,8
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.38	6.9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	13
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+11
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	8,8
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			43	39
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			187	162
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			10	7
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			44	
2.3.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			6,6	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,6	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Таблица 17

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,9
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.37	6.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	11
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+9
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	9,0
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			46	35
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			202	152
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			14	6
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			45	
2.3.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			6,8	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,7	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Таблица 18

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
1. Нормативы о		бщей физической подготовки		
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
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	
			7,1	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			20	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			47	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			7,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 19

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 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			52	
2.3.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			8,0	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			9,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

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

Этап начальной подготовки первого года обучения.

Общая физическая подготовка:

- упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения;
- упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивным мячом, упражнения с гантелями, упражнения со стулом;
- упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне;
- плавание;
- подвижные игры, эстафеты;
- спортивные игры.

Специальная физическая подготовка:

- акробатические упражнения;
- упражнения для укрепления мышц шеи;
- упражнения с манекеном;
- упражнения с партнером.

Технико-тактическая подготовка:

- приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием, перевороты рычагом, переворот скручиванием захватом рук с боку, переворот скручиванием захватом дальней руки сбоку-сзади. Приемы защиты;
- контрприемы: бросок подворотом захватом руки под плечо, переворот за себя захватом одноимённого плеча и шеи;
- перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча, переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече;
- перевороты переходом: переворот переходом с «ключом» и захватом подворота другого плеча;
- захваты руки на «ключ»: одной рукой сзади, руками сзади, одной рукой спереди, двумя руками сбоку, с упором головой в плечо, толчком противника в сторону, рывком за плечи, с помощью рычага ближней руки-защита
- способы сбивания противника на живот;
- способы освобождения руки, захваченной на ключ.

Приемы борьбы в стойке:

- перевод рывком: перевод рывком за руку;
- переводы нырком: перевод нырком захватом шеи и туловища;
- переводы вращением(вертушка)6 перевод вращением захватом руки сверху;
- броски подворотом(бедро): бросок подворотом захватом руки через плечо, под плечо, бросок подворотом захватом руки сзади(сверху) и шеи.

Примерные комбинации приемов:

- перевод рывком за руку;
 - перевод рывком за другую руку;
 - бросок через спину захватом руки через плечо (перевод рывком за руку, сбивание захватом руки двумя руками, бросок поворотом захватом руки двумя руками.
- Выполнение бросков, защиты и контрприемов.

Этап начальной подготовки второго года обучения.

Общая физическая подготовка:

- упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения;
- упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивным мячом, упражнения с гантелями, упражнения со стулом;
- упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне;
- плавание;
- подвижные игры, эстафеты;
- спортивные игры.

Специальная физическая подготовка:

- акробатические упражнения;
- упражнения для укрепления мышц шеи;
- упражнения с манекеном;
- упражнения с партнером.

Технико-тактическая подготовка:

- приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием, перевороты рычагом, переворот скручиванием захватом рук с боку, переворот скручиванием захватом дальней руки сбоку-сзади. Приемы защиты;
- контрприемы: бросок подворотом захватом руки под плечо, переворот за себя захватом одноимённого плеча и шеи;

- перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча, переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече;
- перевороты переходом: переворот переходом с «ключом» и захватом подворота другого плеча;
- захваты руки на «ключ»: одной рукой сзади, руками сзади, одной рукой спереди, двумя руками сбоку, с упором головой в плечо, толчком противника в сторону, рывком за плечи, с помощью рычага ближней руки-защита
- способы сбивания противника на живот;
- способы освобождения руки, захваченной на ключ.

Приемы борьбы в стойке:

- перевод рывком: перевод рывком за руку;
- переводы нырком: перевод нырком захватом шеи и туловища;
- переводы вращением(вертушка)б перевод вращением захватом руки сверху;
- броски подворотом(бедро): бросок подворотом захватом руки через плечо, под плечо, бросок подворотом захватом руки сзади(сверху) и шеи.

Примерные комбинации приемов:

- перевод рывком за руку;
 - перевод рывком за другую руку;
 - бросок через спину захватом руки через плечо (перевод рывком за руку, сбивание захватом руки двумя руками, бросок поворотом захватом руки двумя руками.
- Выполнение бросков, защиты и контрприемов.

Этап начальной подготовки третьего года обучения.

Общая физическая подготовка:

- упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения;
- упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивным мячом, упражнения с гантелями, упражнения со стулом;
- упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне;
- плавание;
- подвижные игры, эстафеты;
- спортивные игры.

Специальная физическая подготовка:

- акробатические упражнения;
- упражнения для укрепления мышц шеи;

- упражнения с манекеном;
- упражнения с партнером.

Технико-тактическая подготовка:

- приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием, перевороты рычагом, переворот скручиванием захватом рук с боку, переворот скручиванием захватом дальней руки сбоку-сзади. Приемы защиты;
- контрприемы: бросок подворотом захватом руки под плечо, переворот за себя захватом одноимённого плеча и шеи;
- перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча, переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече;
- перевороты переходом: переворот переходом с «ключом» и захватом подворота другого плеча;
- захваты руки на «ключ»: одной рукой сзади, руками сзади, одной рукой спереди, двумя руками сбоку, с упором головой в плечо, толчком противника в сторону, рывком за плечи, с помощью рычага ближней руки-защита
- способы сбивания противника на живот;
- способы освобождения руки, захваченной на ключ.

Приемы борьбы в стойке:

- перевод рывком: перевод рывком за руку;
- переводы нырком: перевод нырком захватом шеи и туловища;
- переводы вращением(вертушка)б перевод вращением захватом руки сверху;
- броски подворотом(бедро): бросок подворотом захватом руки через плечо, под плечо, бросок подворотом захватом руки сзади(сверху) и шеи.

Примерные комбинации приемов:

- перевод рывком за руку;
 - перевод рывком за другую руку;
 - бросок через спину захватом руки через плечо (перевод рывком за руку, сбивание захватом руки двумя руками, бросок поворотом захватом руки двумя руками.
- Выполнение бросков, защиты и контрприемов.

Этап начальной подготовки четвертого года обучения.

Общая физическая подготовка:

- упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения;
- упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивным мячом, упражнения с гантелями, упражнения со стулом;

-упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне;

-плавание;

-подвижные игры, эстафеты;

-спортивные игры.

Специальная физическая подготовка:

-акробатические упражнения;

-упражнения для укрепления мышц шеи;

-упражнения с манекеном;

-упражнения с партнером.

Технико-тактическая подготовка:

-приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием, перевороты рычагом, переворот скручиванием захватом рук с боку, переворот скручиванием захватом дальней руки сбоку-сзади. Приемы защиты;

-контрприемы: бросок подворотом захватом руки под плечо, переворот за себя захватом одноимённого плеча и шеи;

-перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча, переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече;

-перевороты переходом: переворот переходом с «ключом» и захватом подворота другого плеча;

-захваты руки на «ключ»: одной рукой сзади, руками сзади, одной рукой спереди, двумя руками сбоку, с упором головой в плечо, толчком противника в сторону, рывком за плечи, с помощью рычага ближней руки-защита

-способы сбивания противника на живот;

-способы освобождения руки, захваченной на ключ.

Приемы борьбы в стойке:

-перевод рывком: перевод рывком за руку;

-переводы нырком: перевод нырком захватом шеи и туловища;

-переводы вращением(вертушка)6 перевод вращением захватом руки сверху;

-броски подворотом(бедро): бросок подворотом захватом руки через плечо, под плечо, бросок подворотом захватом руки сзади(сверху) и шеи.

Примерные комбинации приемов:

-перевод рывком за руку;

-перевод рывком за другую руку;

-бросок через спину захватом руки через плечо (перевод рывком за руку, сбивание захватом руки двумя руками, бросок поворотом захватом руки двумя руками.

Выполнение бросков, защиты и контрприемов.

Учебно-тренировочный этап первого года обучения.

Общая физическая подготовка:

-упражнение на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног, рук, туловища, комплексного развития силы, развития выносливости.

Специальная физическая подготовка

-акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

Технико-тактическая подготовка.

Приемы борьбы в партере:

- перевороты борьбы скручиванием (переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу, переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча)
- перевороты забеганием (переворот забеганием захватом шеи из-под плеча)
- перевороты перекатом переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу);
- перевороты прогибом с ключом и захватом другой руки снизу, переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу;
- перевороты накатом (переворот накатом захватом туловища рукой)

Защита. Контрприемы.

Примерные комбинации приемов:

- переворот скручивание захватом рук сбоку;
- переворот рычагом, переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи, переворот обратным захватом туловища, переворот захватом шеи и туловища снизу;
- переворот скручиванием захватом предплечья изнутри;
- переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху, переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку, переворот обратным захватом туловища;
- переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу;
- переворот обратным захватом туловища, бросок прогибом обратным захватом туловища, переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку, переворот захватом рук сбоку;
- переворот накатом захватом туловища;
- переворот накатом захватом туловища в другую сторону, бросок прогибом захватом туловища сзади.

Приемы борьбы в стойке:

- переводы рывком (переводы рывком захватом одноименного запястья и туловища);

- переводы нырком (переводы нырком захватом туловища с дальней рукой, перевод вращением захватом руки снизу);
- броски подворотом (бросок подворотом захватом шеи с плечом, бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища);
- броски наклоном (бросок наклоном захватом туловища с рукой);
- броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой на запястье, разноименной-за плечо снаружи);
- бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча;
- сваливание сбиванием (сбивание) захватом руки двумя руками, сбивание захватом туловища;
- Защита. Контрприемы.

Примерные комбинации приемов:

- перевод рывком за руку: сбивание захватом туловища с рукой, бросок прогибом захватом туловища с рукой, бросок наклоном захватом руки и туловища сбоку, сбивание захватом туловища, бросок прогибом туловища;
- перевод нырком захватом шеи и туловища: бросок подворотом захватом руки сверху и шеи, бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку, бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку;
- переворот вращением захватом руки сверху: сбивание захватом туловища, сбивание захвата туловища и рукой, бросок прогибом захватом туловища, бросок прогибом захватом туловища с рукой, перевод захватом туловища, бросок наклоном захватом туловища, бросок наклоном захватом туловища с рукой, бросок через спину захватом руки через плечо.

Учебно-тренировочный этап второго года обучения.

Общая физическая подготовка:

- упражнение на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног, рук, туловища, комплексного развития силы, развития выносливости.

Специальная физическая подготовка

- акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

Технико-тактическая подготовка.

Приемы борьбы в партере:

- перевороты борьбы скручиванием (переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу, переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча)
- переворотов забеганием (переворот забеганием захватом шеи из-под плеча)

-перевороты перекатом переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу);

-перевороты прогибом с ключом и захватом другой руки снизу, переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу;

-перевороты накатом (переворот накатом захватом туловища рукой)

Защита. Контрприемы.

Примерные комбинации приемов:

-переворот скручивание захватом рук сбоку;

-переворот рычагом, переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи, переворот обратным захватом туловища, переворот захватом шеи и туловища снизу;

-переворот скручиванием захватом предплечья изнутри;

-переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху, переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку, переворот обратным захватом туловища;

-переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу;

-переворот обратным захватом туловища, бросок прогибом обратным захватом туловища, переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку, переворот захватом рук сбоку;

-переворот накатом захватом туловища;

-переворот накатом захватом туловища в другую сторону, бросок прогибом захватом туловища сзади.

Приемы борьбы в стойке:

-переводы рывком (переводы рывком захватом одноименного запястья и туловища);

-переводы нырком (переводы нырком захватом туловища с дальней рукой, перевод вращением захватом руки снизу);

-броски подворотом (бросок подворотом захватом шеи с плечом, бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища);

-броски наклоном (бросок наклоном захватом туловища с рукой);

-броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой на запястье, разноименной-за плечо снаружи);

-бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча;

-сваливание сбиванием (сбивание) захватом руки двумя руками, сбивание захватом туловища;

-Защита. Контрприемы.

Примерные комбинации приемов:

-перевод рывком за руку: сбивание захватом туловища с рукой, бросок прогибом захватом туловища с рукой, бросок наклоном захватом руки и туловища сбоку, сбивание захватом туловища, бросок прогибом туловища;

-перевод нырком захватом шеи и туловища: бросок подворотом захватом руки сверху и шеи, бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку, бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку;

-переворот вращением захватом руки сверху: сбивание захватом туловища, сбивание захвата туловища и рукой, бросок прогибом захватом туловища, бросок прогибом захватом туловища с рукой, перевод захватом туловища, бросок наклоном захватом туловища, бросок наклоном захватом туловища с рукой, бросок через спину захватом руки через плечо.

Учебно-тренировочный этап третьего года обучения.

Общая физическая подготовка:

-упражнение на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног, рук, туловища, комплексного развития силы, развития выносливости.

Специальная физическая подготовка:

-акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения, Упражнения с манекеном, Упражнения с партнером.

Технико-тактическая подготовка.

Приемы борьбы в партере:

-перевороты скручиванием: переворот скручиванием с захватом предплечья изнутри, за себя захватом рук сбоку, захватом сбоку разноименных рук за плечи, захватом плеча сверху и другой руки снизу, ключом и захватом подбородка, за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка, за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка, обратным захватом туловища;

-переворот забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри, переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри, переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом;

-переворот перекатом: переворот перекатом обратным захватом туловища, переворот перекатом захватом туловища спереди, переворот перекатом с захватом шеи и туловища сверху;

-переворот прогибом: переворот прогибом захватом шеи и из-под дальнего плеча, переворот прогибом с ключом и подходом захваченной руки;

-переворот накатом: переворот накатом захватом туловища, переворот накатом с захватом разноименного запястья, переворот накатом с захватом предплечья изнутри и туловища сверху, переворот накатом с захватом шеи из-под плеча и туловища сверху;

-броски накатом: бросок накатом с захватом туловища, бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху;

- броски подворотом (через спину): бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища, бросок подворотом захватом туловища;
- броски наклоном: бросок наклоном обратным захватом туловища;
- броски прогибом: бросок прогибом обратным захватом туловища, бросок прогибом захватом туловища сзади;
- удержание: удержание захватом рук сбоку-сверху, удержание захватом шеи с дальним плечом, удержанием захватом одноименного запястья и туловища сбоку, удержание захватом рук с головой спереди, удержание захватом одноименной руки и туловища спереди, удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку, удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику.

Защита. Контрприемы.

Приемы борьбы в стойке:

- переводы нырком с захватом туловища;
- перевод вращением (вертушка) захватом разноименной руки снизу;
- перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо;
- броски подворотом (через спину): бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу, запястья и другой руки снизу, захватом руки на плечо, захватом рук сверху, захватом руки и другого плеча сверху, захватом руки и другого плеча сверху, захватом руки снизу (сверху);
- броски наклоном: бросок наклоном захватом руки и туловища, захватом туловища сбоку, захватом туловища, захватом туловища с дальней рукой сбоку;
- броски поворотом: бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри, захватом запястья и другого плеча изнутри, обратным захватом запястий, захватом шеи с плечом сверху;
- броски прогибом: бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку, захватом туловища, захватом туловища с рукой, захватом руки и туловища, захватом рук сверху, захватом руки и туловища сбоку (сзади), захватом туловища с рукой сбоку, захватом туловища сзади, захватом туловища с дальней рукой сбоку;
- сваливание сбивание: сбивание захватом руки и туловища, захватом туловища с рукой, захватом шеи и руки снизу (сверху), захватом руки на шею и туловище;
- сваливание скручиванием: скручивание захватом шеи с плечом;
- защита. Контрприемы

Примерные комбинации приемов:

- бросок подворотом захватом руки сверху и шеи: бросок прогибом захватом рук сверху, бросок захватом руки сверху и шеи, сбивание захватом туловища с рукой, вертушка захватом руки сверху, бросок наклоном захватом туловища с рукой;
- бросок поворотом захватом руки снизу и шеи: перевод нырком захватом шеи и туловища, бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку, бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку, бросок прогибом захватом туловища с рукой, бросок

наклоном захватом туловища с рукой, сбивание захватом руки сверху (под другую руку), бросок прогибом захватом руки и туловища;

-бросок прогибом захватом туловища с рукой: вертушка захватом руки сверху, бросок подворотом захватом шеи с плечом, сбивание захватом туловища с рукой, бросок поворотом захватом руки через плечо;

-куст приемов с захватом шеи с плечом сверху: перевод рывком, сбивание, броски прогибом, мельница;

-куст приемов с захватом руки двумя руками: перевод вертушкой, бросок вертушкой, бросок подворотом, сбивание, мельница, обратная вертушка, бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.

На этапах ССМ и ВСМ спортсмены работают по индивидуальным планам, базируясь на вышеуказанную подготовку.

Учебно-тренировочный этап четвертого года обучения.

Общая физическая подготовка:

-упражнение на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног, рук, туловища, комплексного развития силы, развития выносливости.

Специальная физическая подготовка:

-акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения, Упражнения с манекеном, Упражнения с партнером.

Технико-тактическая подготовка.

Приемы борьбы в партере:

-перевороты скручиванием: переворот скручиванием с захватом предплечья изнутри, за себя захватом рук сбоку, захватом сбоку разноименных рук за плечи, захватом плеча сверху и другой руки снизу, ключом и захватом подбородка, за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка, за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка, обратным захватом туловища;

-переворот забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри, переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри, переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом;

-переворот перекатом: переворот перекатом обратным захватом туловища, переворот перекатом захватом туловища спереди, переворот перекатом с захватом шеи и туловища сверху;

-переворот прогибом: переворот прогибом захватом шеи и из-под дальнего плеча, переворот прогибом с ключом и подходом захваченной руки;

-переворот накатом: переворот накатом захватом туловища, переворот накатом с захватом разноименного запястья, переворот накатом с захватом предплечья изнутри

и туловища сверху, переворот накатом с захватом шеи из-под плеча и туловища сверху;

-броски накатом: бросок накатом с захватом туловища, бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху;

-броски подворотом (через спину): бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища, бросок подворотом захватом туловища;

-броски наклоном: бросок наклоном обратным захватом туловища;

-броски прогибом: бросок прогибом обратным захватом туловища, бросок прогибом захватом туловища сзади;

-удержание: удержание захватом рук сбоку-сверху, удержание захватом шеи с дальним плечом, удержанием захватом одноименного запястья и туловища сбоку, удержание захватом рук с головой спереди, удержание захватом одноименной руки и туловища спереди, удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку, удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику.

Защита. Контрприемы.

Приемы борьбы в стойке:

-переводы нырком с захватом туловища;

-перевод вращением (вертушка) захватом разноименной руки снизу;

-перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо;

-броски подворотом (через спину): бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу, запястья и другой руки снизу, захватом руки на плечо, захватом рук сверху, захватом руки и другого плеча сверху, захватом руки и другого плеча сверху, захватом руки снизу (сверху);

-броски наклоном: бросок наклоном захватом руки и туловища, захватом туловища сбоку, захватом туловища, захватом туловища с дальней рукой сбоку;

-броски поворотом: бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри, захватом запястья и другого плеча изнутри, обратным захватом запястий, захватом шеи с плечом сверху;

-броски прогибом: бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку, захватом туловища, захватом туловища с рукой, захватом руки и туловища, захватом рук сверху, захватом руки и туловища сбоку (сзади), захватом туловища с рукой сбоку, захватом туловища сзади, захватом туловища с дальней рукой сбоку;

-сваливание сбивание: сбивание захватом руки и туловища, захватом туловища с рукой, захватом шеи и руки снизу (сверху), захватом руки на шею и туловище;

-сваливание скручиванием: скручивание захватом шеи с плечом;

-защита. Контрприемы

Примерные комбинации приемов:

-бросок подворотом захватом руки сверху и шеи: бросок прогибом захватом рук сверху, бросок захватом руки сверху и шеи, сбивание захватом туловища с рукой, вертушка захватом руки сверху, бросок наклоном захватом туловища с рукой;

-бросок поворотом захватом руки снизу и шеи: перевод нырком захватом шеи и туловища, бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку, бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку, бросок прогибом захватом туловища с рукой, бросок наклоном захватом туловища с рукой, сбивание захватом руки сверху (под другую руку), бросок прогибом захватом руки и туловища;

-бросок прогибом захватом туловища с рукой: вертушка захватом руки сверху, бросок подворотом захватом шеи с плечом, сбивание захватом туловища с рукой, бросок поворотом захватом руки через плечо;

-куст приемов с захватом шеи с плечом сверху: перевод рывком, сбивание, броски прогибом, мельница;

-куст приемов с захватом руки двумя руками: перевод вертушкой, бросок вертушкой, бросок подворотом, сбивание, мельница, обратная вертушка, бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.

На этапах ССМ и ВСМ спортсмены работают по индивидуальным планам, базируясь на вышеуказанную подготовку.

Учебно-тренировочный этап пятого года обучения.

Общая физическая подготовка:

-упражнение на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног, рук, туловища, комплексного развития силы, развития выносливости.

Специальная физическая подготовка:

-акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения, Упражнения с манекеном, Упражнения с партнером.

Технико-тактическая подготовка.

Приемы борьбы в партере:

-перевороты скручиванием: переворот скручиванием с захватом предплечья изнутри, за себя захватом рук сбоку, захватом сбоку разноименных рук за плечи, захватом плеча сверху и другой руки снизу, ключом и захватом подбородка, за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка, за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка, обратным захватом туловища;

-переворот забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри, переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри, переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом;

- переворот перекатом: переворот перекатом обратным захватом туловища, переворот перекатом захватом туловища спереди, переворот перекатом с захватом шеи и туловища сверху;
- переворот прогибом: переворот прогибом захватом шеи и из-под дальнего плеча, переворот прогибом с ключом и подходом захваченной руки;
- переворот накатом: переворот накатом захватом туловища, переворот накатом с захватом разноименного запястья, переворот накатом с захватом предплечья изнутри и туловища сверху, переворот накатом с захватом шеи из-под плеча и туловища сверху;
- броски накатом: бросок накатом с захватом туловища, бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху;
- броски подворотом (через спину): бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища, бросок подворотом захватом туловища;
- броски наклоном: бросок наклоном обратным захватом туловища;
- броски прогибом: бросок прогибом обратным захватом туловища, бросок прогибом захватом туловища сзади;
- удержание: удержание захватом рук сбоку-сверху, удержание захватом шеи с дальним плечом, удержанием захватом одноименного запястья и туловища сбоку, удержание захватом рук с головой спереди, удержание захватом одноименной руки и туловища спереди, удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку, удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику.

Защита. Контрприемы.

Приемы борьбы в стойке:

- переводы нырком с захватом туловища;
- перевод вращением (вертушка) захватом разноименной руки снизу;
- перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо;
- броски подворотом (через спину): бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу, запястья и другой руки снизу, захватом руки на плечо, захватом рук сверху, захватом руки и другого плеча сверху, захватом руки и другого плеча сверху, захватом руки снизу (сверху);
- броски наклоном: бросок наклоном захватом руки и туловища, захватом туловища сбоку, захватом туловища, захватом туловища с дальней рукой сбоку;
- броски поворотом: бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри, захватом запястья и другого плеча изнутри, обратным захватом запястий, захватом шеи с плечом сверху;
- броски прогибом: бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку, захватом туловища, захватом туловища с рукой, захватом руки и туловища, захватом рук сверху, захватом руки и туловища сбоку (сзади), захватом туловища с рукой сбоку, захватом туловища сзади, захватом туловища с дальней рукой сбоку;

-сваливание сбивание: сбивание захватом руки и туловища, захватом туловища с рукой, захватом шеи и руки снизу (сверху), захватом руки на шее и туловище;

-сваливание скручиванием: скручивание захватом шеи с плечом;

-защита. Контрприемы

Примерные комбинации приемов:

-бросок подворотом захватом руки сверху и шеи: бросок прогибом захватом рук сверху, бросок захватом руки сверху и шеи, сбивание захватом туловища с рукой, вертушка захватом руки сверху, бросок наклоном захватом туловища с рукой;

-бросок поворотом захватом руки снизу и шеи: перевод нырком захватом шеи и туловища, бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку, бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку, бросок прогибом захватом туловища с рукой, бросок наклоном захватом туловища с рукой, сбивание захватом руки сверху (под другую руку), бросок прогибом захватом руки и туловища;

-бросок прогибом захватом туловища с рукой: вертушка захватом руки сверху, бросок подворотом захватом шеи с плечом, сбивание захватом туловища с рукой, бросок поворотом захватом руки через плечо;

-куст приемов с захватом шеи с плечом сверху: перевод рывком, сбивание, броски прогибом, мельница;

-куст приемов с захватом руки двумя руками: перевод вертушкой, бросок вертушкой, бросок подворотом, сбивание, мельница, обратная вертушка, бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.

На этапах ССМ и ВСМ спортсмены работают по индивидуальным планам, базирясь на вышеуказанную подготовку.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Общая физическая подготовка:

-упражнение на развитие ловкости.быстроты, силы, гибкости. Упражнения для развития мышц ног, рук, туловища, комплексного развития силы, развития выносливости.

Специальная физическая подготовка:

- упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, имитационные упражнения (упражнения с манекеном, упражнения с партнером, круговая тренировка, работа с эспандером).

Технико-тактическая подготовка.

Приемы борьбы в партере:

-перевороты скручиванием захватом спереди одной рукой за плечо, другой под плечо;

-переворот скручиванием рук с головой спереди-сбоку;

- переворот скручиванием захватом спереди за плечи;
- переворот скручиванием захватом дальнего плеча с шеей спереди-сбоку;
- переворот скручиванием рычагом через высед;
- переворот забеганием захватом предплечий изнутри;
- бросок прогибом захватом рук с головой спереди-сверху;
- бросок подворотом захватом сбоку плечом с шеей.

Защита. Контрпиемы.

Приемы борьбы в стойке:

- бросок подворотом захватом запястья;
- бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу;
- бросок наклоном захватом руки на шее и туловище;
- бросок захватом шеи и туловище сбоку;
- бросок прогибом захватом рук снизу;
- бросок прогибом захватом сверху рук под плечи;
- бросок прогибом захватом шеи с плечом;
- бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;
- бросок прогибом захватом шеи с плечом сбоку-сверху;
- бросок прогибом захватом шеи и туловище;
- сбивание захватом шеи плечом сверху.

Защита. Контрпиемы.

Примерные комбинации приемов:

- комбинации из двух приемов: сбивание захватом руки и туловище, посадка захватом руки и туловище; перевод за ближнюю руку, бросок вращением за ближнюю руку; бросок подворотом захватом руки и шеи, обратное скручивание захватом руки и шеи;
- комбинация из трех приемов: бросок прогибом захватом руки и шеи сверху, посадка захватом руки и шеи сверху, сбивание захватом руки и шеи сверху; скручивание в захвате за туловище, посадка в захвате за туловище, сброс в захвате за туловище;
- комбинация из четырех приемов: бросок прогибом за руку и шею, бросок подворотом за руку и шею, перевод нырком в захвате за руку и шею, бросок мельницей в захвате за руку и шею.

4.2. Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба», состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

Таблица 20

Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	270/312/480		
	История возникновения вида спорта и его развитие	30/34/53	Январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	30/34/53	Январь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	30/34/53	Февраль	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.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	30/34/53	Март	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.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	30/34/53	Апрель	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	30/34/53	Май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	30/34/53	Август	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	30/34/53	Сентябрь-октябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Режим дня и питание обучающихся	30/34/53	Ноябрь-декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	УТ-1,2-600 УТ-3-720 УТ-4-840 УТ-5 - 960		
	Правила безопасности при выездах на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия	50/60/70/80	Январь	Ознакомление с инструкциями и правилами безопасности при выездах на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия

	Основы организации учебно-тренировочного процесса	50/60/70/80	Февраль	Правила организации учебно-тренировочного процесса, нормы безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях
	Роль и место восстановительных мероприятий для организма	50/60/70/80	Март	Раскрытие понятия восстановительных мероприятий. Благотворное влияние на организм спортсмена
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	50/60/70/80	Апрель	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	50/60/70/80	Май	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	50/60/70/80	Июнь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	50/60/70/80	Июль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	50/60/70/80	Август	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	50/60/70/80	Сентябрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Психологическая подготовка	50/60/70/80	Октябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	50/60/70/80	Ноябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	50/60/70/80	Декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	100	Январь-февраль	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/неотренированность	100	Март-апрель	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	100	май-июнь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	100	Июль, сентябрь	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	100	Октябрь-ноябрь	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	100	Декабрь	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)	100	Август	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	1140		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	288	Январь-февраль	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	288	Март-апрель	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	288	Май-июнь	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	288	Сентябрь-октябрь	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	288	Ноябрь-декабрь	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)	288	Июль-август	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.

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

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

Организация и осуществление образовательной деятельности по программе проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

5.2. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);
- формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 3-кратного численного состава команды (от количества весовых категорий, количества спортивных дисциплин).

Учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

5.3. Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий,
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

5.4. При комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение:

– определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».

5.5. Промежуточная аттестация проводится учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

VI. УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

6.1. Материально-технические условия реализации программы.

В учреждении учебно-тренировочные мероприятия проходят в спортивных залах на территориях г. Сызрани, г. Октябрьска, а также летний период в детских оздоровительных лагерях. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации.):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала или специализированного места для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

Обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий;

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

Учреждением осуществляется материально - техническое обеспечение спортсменов проходящих спортивную подготовку в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, а так же иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимым для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласию с учредителем;

- обеспечение спортивной экипировкой, а так же иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласию с учредителем.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

Таблица 21

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количес- тво
1.	Ковер борцовский (12x12 м)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Весы до 200 кг	штук	на тренировочный спортивный зал	1

3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на тренажерный зал	3
4.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	на тренажерный зал	1
5.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
6.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	18
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
8.	Помост тяжелоатлетический	штук	на тренажерный зал	1
9.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	10
10.	Скамья гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
11.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	на тренажерный зал	1
12.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	5
13.	Турник навесной на гимнастическую стенку (шведскую стенку)	штук	на тренировочный спортивный зал	3
14.	Урна-плевательница	штук	на тренировочный спортивный зал	1
15.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	на тренажерный зал	1
16.	Эспандер плечевой резиновый	штук	на тренажерный зал	10
Сокращение используемое в таблице: тренажерный зал – тренажерный зал или специализированное место для размещения тренажеров.				

Обеспечение спортивной экипировкой.

Таблица 22

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Трико борцовское (красное, синее)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

6.2. 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).

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 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, 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), действует до 01.09.2028, 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)». Уровень повышения квалификации тренеров-преподавателей проходят не реже одного раза в три года.

6.3. Перечень информационного обеспечения.

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. – М.: ФиС, 1977.
2. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. – М.: ФиС, 1986.
3. Галковский Н.М., Катулин А.З. Спортивная борьба: Учебник для ИФК/Под ред. Н.М.Галковского. - М.: ФиС, 1952.
4. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М.: Госкомспорт СССР, 1988.
5. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. Физ. воспитания. – М.: Просвещение, 1993.
6. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. – М.: ФиС, 1967.

7. Миндияшвили Д.Г., Завьялов А.И. Система подготовки борцов международного класса. – Красноярск, 1996.
8. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: ФиС, 1984.
9. Преображенский С.А. Борьба – занятие мужское. – М.: ФиС, 1978.
10. Приказ Минспорта России от 24 октября 2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
11. Приказ Минспорта от 27 марта 2013 № 145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба».
12. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. – М.: Советский спорт, 2005.
13. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 1960.
- Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф.П.Суслова. – М.: ФиС, 1995.
14. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. М.: ФиС, 1987.
15. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Интернет источники:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>.
2. Официальный сайт Министерства спорта Самарской области // <https://minsport.samregion.ru/>
3. Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации // <https://minobrnauki.gov.ru/>.