

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Областное государственное казенное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа олимпийского резерва

«Школа высшего спортивного мастерства»



УТВЕРЖДАЮ:

СШОР «ШВСМ»

А.К. Крупский

Приказ № 7

2023 г.

Принято

на педагогическом совете ОГКУ ДО

СШОР «ШВСМ» Протокол № 1 от

29.12.2022 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»
(спортивная дисциплина «греко-римская борьба»)**

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки — 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) — 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства — без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства — без ограничений

Разработчик программы:

тренер- преподаватель высшей категории Бриль А.В.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	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	
2.2. Объем Программы	
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
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	
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	18
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	18
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	19
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях на начальном 16 этапе подготовки	
3.2. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной 16 программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях на учебнотренировочном этапе подготовки	
3.3. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной 16 программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях на этапе совершенствования спортивного мастерства	
3.4. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной 17 программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях на этапе высшего спортивного мастерства	
3.5. Оценка результатов освоения Программы	22
3.6. Контрольно - переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	22
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	24
4.1. Программный материал для начальной подготовки, учебно-тренировочных занятий на тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	26
4.2. Учебно - тематический план	27
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	32
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	32
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	33
6.2. Кадровые условия реализации Программы	35
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	36

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (спортивная дисциплина «греко-римская борьба») (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «спортивная борьба» (спортивная дисциплина «греко-римская борьба») с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543) (далее - ФССП).

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; обеспечение всесторонней физической подготовки спортсменов, привитие ценностей здорового образа жизни.

Задача и планируемые результаты реализации Программы:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- получение спортсменами знаний в области спортивной борьбы, освоение правил вида спорта, изучение истории, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом действий во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей развития, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения спортивных сборных команд Самарской области и Российской Федерации;
- подготовка спортивных судей по спортивной борьбе из числа занимающихся.

Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная борьба»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
	026	000	1	6	1	1	Я
Спортивная борьба	026	000	1	6	1	1	Я
греко-римская борьба - весовая категория 32 кг	026	043	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 35 кг	026	044	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 38 кг	026	045	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 41 кг	026	047	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 42 кг	026	046	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 44 кг	026	048	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 45 кг	026	049	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 48 кг	026	050	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 51 кг	026	051	1	8	1	1	Ю

греко-римская борьба - весовая категория 52 кг	026	053	1	8	1	1 ¹	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 55 кг	026	052	1	8	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 57 кг	026	057	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 60 кг	026	055	1	6	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 62 кг	026	058	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 63 кг	026	056	1	8	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 65 кг	026	059	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 67 кг	026	060	1	6	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 68 кг	026	061	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 71 кг	026	164	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 72 кг	026	167	1	8	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 75 кг	026	165	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 77 кг	026	066	1	6	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 80 кг	026	166	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 82 кг	026	054	1	8	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 84 кг	026	062	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 85 кг	026	063	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 87 кг	026	215	1	6	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 92 кг	026	216	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 96 кг	026	064	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 97 кг	026	217	1	6	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 100 кг	026	065	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 110 кг	026	218	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 120 кг	026	219	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 130 кг	026	168	1	6	1	1	А
греко-римская борьба - абсолютная категория	026	067	1	8	1	1	М
греко-римская борьба - командные соревнования	026	068	1	8	1	1	М

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

Греко-римская борьба (до второй пол. 1940-х гг. была известна в России как «французская борьба», после — «классическая борьба», «спортивная борьба греко-римского стиля») — европейский вид борьбы, в котором спортсмен посредством определённого арсенала технических действий

(приёмов) пытается вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к коврику. В греко-римской борьбе, в отличие от вольной, запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками. Классическая борьба родилась в Древней Греции и получила развитие в Римской империи, а современный, возрождённый вид греко-римской борьбы сформировался во Франции в первой половине XIX века, отсюда и его название до середины XX века.

Борьба вошла в программу современных олимпийских игр на первой олимпиаде в Афинах в 1896 году. На следующих олимпийских играх 1900 года соревнования по борьбе не проводились, но начиная с 1904 года борьба входила в программу каждых летних олимпийских игр. С 1898 года проводятся чемпионаты Европы, с 1904 года — чемпионаты мира. В Международной федерации борьбы — ФИЛА (FILA; основана в 1912 году) состоит свыше 120 стран (1997).

Греко-римская борьба — это единоборство двух спортсменов с использованием различных приёмов, которые применяются не ниже пояса. Главная цель поединка — прижать противника спиной к ковру (туше). Борец может также одержать победу, выиграв 1 или 2 периода, если борец, набрав преимущество в 8 баллов, побеждает, то встреча заканчивается, когда счёт остается равным, а схватка закончена, победитель определяется по следующим критериям:

- качество технических действий;
- меньшее количество предупреждений;
- по последнему техническому действию.

В классической борьбе схватка ведётся как в стойке, так и в партере (лёжа). При борьбе в стойке главной целью является вывести соперника из равновесия — перевести в партер. Для этого используются различные броски («вертушка», прогибом, разворотом) и сбивания, например, захватить противника «петлёй» (захват шеи и плеча) и силой прижать к ковру; «нырнуть» под руку сопернику, оказаться за спиной, захватить туловище двумя руками и бросить через себя с постановкой бросающего на мост (бросок прогибом). Особенностью выполнения бросков является то, что атакующий должен сопровождать в падении атакуемого — это приводит к высокой амплитуде бросков. При борьбе в партере необходимо перевернуть соперника таким образом, чтобы он оказался прижатым лопатками к ковру, и удержать его в таком положении несколько секунд. Для этого используются различные накаты, перекаты, откаты, а для перевода соперника из положения «на мосту» в положение «на лопатках» (туше) используется «дожим».

Захваты в классической борьбе, в отличие от дзюдо и самбо, применяются на теле, что требует приложения большей физической силы. Запрещено хватать за одежду, уши, нос, пальцы, половые органы. Применяются захваты за кисти, предплечья, плечи, шею и корпус.

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

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

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

Рекомендуется заниматься на жгуте возле гимнастической стенки, отрабатывать подвороты.

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

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

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 представлены в таблице № 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки и требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку

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

На этапе начальной подготовки (далее - ЭНП) зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься спортивной борьбой. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТЭ) зачисляются спортсмены не моложе 11 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программы и соответствовать уровню спортивной квалификации для зачисления в группы на данном этапе:

- период обучения на УТЭ до 2-х лет - спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;
- период обучения на УТЭ свыше 3-х лет - спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

На этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ЭССМ) зачисляются или переводятся спортсмены в возрастных группах 14 лет и старше. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программы и соответствовать уровню спортивной квалификации - «кандидат в мастера спорта».

На этап высшего спортивного мастерства (далее - ЭВСМ) зачисляются или переводятся спортсмены в возрастных группах 16 лет и старше. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программы и соответствовать уровню спортивной квалификации - «мастер спорта России», для зачисления в группы на данном этапе.

При комплектовании учебно-тренировочных групп ОГКУ ДО СШОР ШВСМ:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других спортивных организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

2.2. Объем Программы.

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

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

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

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице № 2 режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет. совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25%, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица 2

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

Режимы тренировочной работы

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Содержание учебно-тренировочного процесса определяется педагогическим советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом учебно-тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

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

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки - не более 2-х часов;
- в тренировочных группах до двух лет - не более 3-х часов;
- в тренировочных группах свыше двух лет - не более 4х часов;
- в группах совершенствования спортивного мастерства, где нагрузка составляет 18 часов в неделю и более часов - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.
- в группах высшего спортивного мастерства, где нагрузка составляет 24 часа в неделю и более часов - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочных групп третьего года, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебно-тренировочного плана, определенного данной тренировочной группе.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; учебнотренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров-преподавателей.

Количество тренировочных дней учебных часов (**астрономических - по 60** мин каждый) рассчитывается в зависимости от спортивной квалификации занимающихся

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

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебнотренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- судейская практика;
- контрольные мероприятия;
- медико-биологические исследования;
- восстановительные мероприятия.

Самостоятельная подготовка составляет не более 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом, утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий школы, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным

планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, в том числе и на учебно-тренировочные мероприятия

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная борьба» (далее - учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Таблица 3.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса.

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

Таблица 3

	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		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		1 (аполняемость групп (человек))					
		10	8	4	2		
1.	Общая физическая подготовка	180-196	233-258	280-337	374-437	378-466	300-433
2.	Специальная Физическая подготовка	3-63	67-83	100-144	187-260	291-364	383-466
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	13-25	31-52	87-116	100-150
4.	Техническая подготовка	16-20	25-33	62-87	156-198	175-218	199-232
5.	Тактическая подготовка	11-15	18-27	35-53	59-90	121-146	155-194
6.	Теоретическая подготовка	10-13	18-27	35-53	58-90	121-145	155-194
7.	Психологическая подготовка	10-13	18-27	35-53	58-90	121-145	155-194
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	8-13	8-13	32-43	43-58	44-66
9.	Инструкторская практика	-	-	6-9	10-15	21-29	10-15
10.	Судейская практика	-	-	7-10	10-16	22-29	10-16
11.	Медицинские, меликобиологические	1	4-6	4-6	15-20	20-30	22-34
12.	Восстановительные мероприятия		4-6	4-6	15-20	20-29	22-33
	Общее количество часов в год	312	416	624	1040	1456	1664

Учебно-тренировочные мероприятия

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

Таблица 4

№ 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	Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	■	-	21	21
1.2.	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России		14	18	21
1.3.	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям		14	18	18
1.4.	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	■	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					

2.1.	Учебнотренировочные мероприятия по общей и (или)специальной физической подготовке	•	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия			До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	•		До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебнотренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год			•
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	■	До 60 суток		

Объем соревновательной деятельности

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта «легкая атлетика» и задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося.

-Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена.

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

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

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется календарным планом Учреждения и Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий текущего года

Таблица 5

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

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «спортивная борьба»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная борьба (спортивная дисциплина - грекоримская борьба)»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Таблица 6

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - 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.	Здоровье сбережение		

План антидопинговых мероприятий

№	Название мероприятий	Срок проведения	Ответственный
1.	Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения	В течение года	Ответственный за антидопинговую профилактику
~2.	Оформление стенда по антидопингу с обновлением наглядной агитации	В течение года	
3.	Прохождение тренерами образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА	Январь-март	Тренеры- преподаватели
4.	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	В течение года	Тренеры- преподаватели
5.	Проведение среди обучающихся и лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей) тематических бесед	Ноябрь	Тренеры- преподаватели
6.	Участие в образовательных семинарах	В течение года	Тренеры- преподаватели
7.	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	110 факту	Руководитель

Учет информирования обучающихся об антидопинговых правилах ведется в журнале учета работы тренера - преподавателя под подпись спортсмена. Для обучающихся групп ТЭ(СС), ЭССМ, ЭВСМ обязательно получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса «Антидопинг» РУСАДА.

**План антидопинговых мероприятий направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице № 8
Таблица №8**

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1 -2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	110 назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 -2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования»	1 -2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный клуб (клуб спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1 -2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУ САДА		1 раз в год	Прхождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 -2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУ САДА		1 раз в год	Прхождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Исполнение запроса на ТИ»	1 -2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

- На этапе начальной подготовки инструкторская и судейская практика отсутствует. Обучающиеся знакомятся с первыми требованиями правил при проведении приёмов в «спортивной борьбе».

- На учебно-тренировочном этапе обучающиеся принимают участие в тренировочных схватках, как судьи. Оценивают проведение технических действий.

- На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обучающиеся принимают участие в проведении квалификационных соревнований в качестве судей и помощников секретаря.

Таблица 9

План инструкторской и судейской практики.			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	-Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. -Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. -Обучение основам технических действий. - Составление комплексов упражнений, для развития физических качеств. -Подбор упражнений, для усвоения и совершенствования тех. действий. -Ведение дневника самоконтроля.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.
2	Освоение методики проведения спортивно массовых мероприятий.	Участие в проведении и организации спортивно-массовых мероприятий	В течение года не менее 1 раза. В соответствии с календарным планом спортивно массовых мероприятий.
3	Выполнение требований, для присвоения судейской категории по выбранному виду спорта.	-Освоение методики судейства в различных формах и должностях. -Судейство соревнований.	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки.

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

Таблица № 10

Группы начальной подготовки.			
Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Метод, указания
Развитие физических качеств с учётом специфики вида Спорта.	Восстановление функционального состояния организма после тренировки.	Рациональное чередование нагрузок на тренировке. Принятие душа после тренировки. Баня(по расписанию)	Чередование нагрузки от простого к сложному. Упражнения в игровой форме.
Группы УТ, ССМ, ВСМ.			

Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованиями	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки. Разминка, предупреждение травматизма, рациональное построение тренировки, нагрузка в соответствии с объёмом и	Упражнения на растяжение, заминка, массаж, душ, баня, бассейн.	Постепенное наращивание нагрузки. Следить за пульсом спортсмена. Изменять форму заданий при низком восстановлении пульса.
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего утомления организма.	Чередование нагрузки по характеру интенсивности. Восстановительный массаж; Точечный Встряхивание разминание	В процессе тренировки 3-8 мин
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функций кардиореспираторной системы.	Восстановительные упражнения; Ходьба Дыхательные упражнения Душ (тёплый, прохладный) Баня. Бассейн	8-10 мин. 5-10 мин 30-60 мин. 30-45 мин.
Через 24 часа после тренировочного занятия.	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж Душ (тёплый, холодный)	8-10 мин. 5-10 мин.
После микроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому микроциклу.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Баня Массаж (общий, точечный)	Восстановительная тренировка После восстановительной тренировки.

Приказ Министерства здравоохранения №1144н, от 23.10.2020г.

- На этапе начальной подготовки, для занятия спортом обучающийся получает разрешение от спортивного врача на основе результатов спортивной комиссии. Допуск для занятий дается на один год. В течении года обучающийся находится под контролем врача отделения.

- На учебно-тренировочном этапе в связи с возросшими нагрузками на тренировке обучающиеся проходят УМО в спортивном диспансере каждые шесть месяцев, В качестве восстановительных мероприятий занимающиеся ходят в баню, посещается бассейн.

- Большое внимание здоровью спортсменов уделяется на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Каждые полгода проводится УМО в мед. диспансере: сдаётся расширенный анализ крови и мочи после нагрузки, проверяется ЭКГ. В качестве восстановительных средств используется баня, массаж, бассейн.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

III.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

III.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.

III.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

III.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической.

тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

III.5. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе сдачи контрольно-переводных нормативов, а также с учетом результатов участия обучающегося в официальных спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Виды промежуточной аттестации: годовая промежуточная аттестация (по итогам года/сезона) и этапная промежуточная аттестация (по итогам освоения этапа спортивной подготовки).

Во время проведения промежуточной аттестации может присутствовать администрация и тренеры-преподаватели. Результаты промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в «Итоговом протоколе» и журнале учета занятий. Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации, а также подведение итогов и установление уровня освоения программы осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в ОГКУ ДО СШОР "ШВСМ".

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценки целесообразности действий обучающегося направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления и действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медикобиологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

**III.6. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки.**

Таблица № 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
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	
			НО	105	120	115
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 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, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1

1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
				11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	1 4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			5	
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5.2	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6.0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий 1 спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица № 13

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 общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 11	+ 15
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,2	8.0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.		количество раз	не менее	

	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)		49	43
				1
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 15	
1.9.	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.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее 20	
2.3.	Прыжок в высоту' с места	см	не менее 47	
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее 6,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее 7,0	
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 6.3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет) - спортивная квалификация - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».

Этап совершенствования спортивного мастерства: спортивная квалификация - «кандидат в мастера спорта»

Этап высшего спортивного мастерства: спортивная квалификация - «мастера спорта»

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА)

IV.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки:

При проведении учебно-тренировочных мероприятий с обучающимися не достигшими девятилетнего возраста, спортивной дисциплине греко-римская борьба на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий между обучающимися.

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».

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

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности

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

Учебно-тренировочный этап (этап 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»;

- 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.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная борьба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная борьба», не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

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

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

- 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;

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

Этап высшего спортивного мастерства:

Возраст обучающихся на этапе высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная борьба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная борьба», не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

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

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

4.2. 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:	К 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	-13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	-13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	-13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	-13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	-13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	-13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	-14/20	июнь	Понятность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	-14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	-14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	«600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	-70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	-70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	-70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	-70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	-70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	-70/107	май	11онятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	-60/106	сентябрь- апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	-60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Правила вида спорта Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	-60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Профилактика травматизма. Перстренированность/ недотренированность	«1200		
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	-200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду СПОРТО
	<u>Психологическая подготовка</u>	-200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перстренированности». Принципы спортивной подготовки.
	11одго1 овка обучающегося как многокомпонентный процесс	-200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	-200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и <u>методов психологической</u> подготовки обучающихся
		-200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
		-200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

Этап высшего спортивного мастерства	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	<p>11 педагогические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. <p>Психологические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; - дыхательная гимнастика. <p>Медико-биологические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; - баня; - массаж; - витамины. <p>Особенности применения восстановительных средств.</p>	
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	-600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в <u>спортивной деятельности</u>	-120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	-120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	-120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	-120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	-120	май
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	

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. 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

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 применения спаррингов, поединков, схваток или аналогичных форм контактных взаимодействий между обучающимися. Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого года обучения должна быть направлена на разностороннее физическое развитие. Изучение основной техники (приёмов) и правил греко-римской борьбы.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Иркутской области по виду спорта «спортивная борьба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная борьба» не ниже всероссийского уровня.

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».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (спортивная дисциплина «греко-римская борьба») осуществляется на основе Договора о сетевой форме реализации образовательных программ.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», необходимо соблюдение требований к кадровым и материальнотехническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

- наличие спортивного тренировочного зала
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения России от 23.10.2020 №1144н.
- обеспечение оборудованием¹ и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблицы 15)
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 16);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 15

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Ковер борцовский (12х12 м)	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
4.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	
7.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Мат гимнастический	штук	18
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион»			
25.	Груша боксерская	штук	2
26.	Лапы боксерские	штук	5
26.	Лапы-ракетки	штук	5
27.	Манекен с меняющимся центром тяжести	штук	л
28.	Мешок боксерский	штук	4
29.	Подушка настенная боксерская	штук	2

30.	Тренажер «сухая гребля»	штук	2
1 31.	Тренажер универсальный	штук	2

Таблица № 16

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пар	на обучающегося	•	•	•	•	2	•	2	
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	•	•		■	1	•	1	-
3.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	■	•		1	•	1	•
4.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	•	■		*	1		1	•
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	■			■	1	•	1	•
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося		•	1	1	1	1	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося		■	1	1	1	1	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на обучающегося		*	1	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион»											
9.	Рашгарт синий и красный	комплект	на обучающегося	•	■	1	1			2	1
1(Шорты	штук	на обучающегося		-	1	1	2	1	2	1
1	Перчатки для спортивной дисциплины «панкратион» вида спорта «спортивная борьба»(вес 7 унций)	комплект	на обучающегося		•	1	1	2	1	2	1

	Перчатки для спортивной дисциплины «панкратион» вида спорта «спортивная борьба» (вес 4 унции)	комплект	на обучающегося	-	1	1	2	1	2	
i:	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	·	-	1	1	1	1	1
U	Протектор-бандаж на грудь (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1
И	Защитные накладки на голеностоп	комплект	на обучающегося	-	·	1	1	2	1	2
If	Шлем боксерский	комплект	на обучающегося	·		1	1	2	1	2
1'	Капа	штук	на обучающегося	·		1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэпплинг»										
15	Рашгард красный и синий	комплект	на обучающегося	·		1	1	2	1	2
S	Шорты	штук	на обучающегося	·		1	1	2	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэпплинг - ги»										
2	Ги красный (кимоно)	комплект	на обучающегося	-		1	1	1	1	1
2	Ги синий (кимоно)	комплект	на обучающегося	·		1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

- Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками: 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» (спортивная дисциплина «греко-римская борьба»), а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

- Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников ОГКУ ДО СШОР ШВСМ, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021. регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019. регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области

физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

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

Перечень информационного обеспечения

1. Галковский Н.М. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Н.М. Галковский, А.З. Катулина, Н.Г. Чионов - М.: ФИС, 1968. - 584 с. 79
2. Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания педагогических учебных заведений. / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев - М.: Просвещение, 1993. - 240 с.
3. Кожарский В.П. Техника классической борьбы. / В.П. Кожарский, Н.Н. Сорокин - М.: ФИС, 1978.-280 с.
4. Ленц А.Н. Классическая борьба. / А.Н. Ленц - М.: ФИС, 1960. - 415 с.
5. Мазур А.Г. Классическая борьба. - М.: Воениздат МО СССР, 1969. - 200с.
6. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. / Н.Н. Сорокин - М.: ФИС, 1960. - 484 с.
7. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / ред. А.П. Купцова. - М.: ФИС. 1978. - 424 с.
8. Белов В.С. Греко-римская борьба. Строки из истории. / Белов В.С. - М.: РИА «ИМИНФОРМ», 2000. - 156 С.
9. Игуменов В.М., Основы методики обучения в спортивной борьбе: Методические рекомендации для студентов, слушателей ВШТ, факультетов усовершенствования и повышения квалификации ГЦОЛИФК. / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: ГЦОЛИФК, 1986. - 34 с
10. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие: в 4-х т. / Г.С. Туманян - М.: Советский спорт, 1998. - 400 с.

Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое,агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
6. Официальный сайт всероссийской федерации спортивной борьбы. (<http://www.wrestrus.ru>)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206207823956372999289752484386853790447614924936

Владелец Горбунова Лариса Альфридовна

Действителен с 24.04.2025 по 24.04.2026