

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Греко-римская борьба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных:

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 № 1091 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее – ФССП);

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 № 1221 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

- приказом Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226);

- Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации;

- Распоряжением Правительства Челябинской области от 02.06. 2022 г. № 445-рп Программа развития детско-юношеского спорта в Челябинской области до 2030 года;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Уставом ГБУДО «ОДЮСШ».

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в ГБУДО «ОДЮСШ»

Реализация Программы направлена:

- на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;

- физическое совершенствование;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;

- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков;

- создание условий для прохождения спортивной подготовки;

- совершенствования спортивного мастерства обучающихся посредством организации и систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а так же на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

## 1. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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.

Цель многолетней подготовки обучающихся в спортивной школе – подготовка обучающихся высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Челябинской области и страны.

Достижение намеченной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных, отобранных в группы обучающихся;
- уровня профессиональной подготовленности тренеров-преподавателей;
- наличия материально-технической базы;
- от качества организации всего педагогического процесса, от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Задачи 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 ценно;
- 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 спортивных сборных команд.

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Греко-римская борьба – это европейский вид борьбы, единоборство между спортсменами. В ходе поединка необходимо положить противника на лопатки, используя ряд технических приёмов. Греко-римский спорт относится к олимпийским видам. Отличием этого вида борьбы от вольной является запрет на использование ног при выполнении приёмов (зацепы, подсечки, подножки) и захваты руками ног. Победителем в поединке считается тот спортсмен, которому удастся прижать своего оппонента лопатками к коврику.

Этот спорт зародился в Древней Греции, затем получил дальнейшее развитие на территории Римской империи. В 704 г. до н.э. греческая борьба была введена в программу олимпиад, как одна из составляющих классического пятиборья. Первые правила греко-римской борьбы придумал Тесеус. Он был известным греческим атлетом. Правила были довольно просты: победителем считался тот, кто трижды бросил оппонента на землю. Кстати, первая школа греко-римской борьбы была создана именно в Древней Греции, ведь подготовке участников олимпиад уделялось очень много времени и сил. В Риме борьба была элементом гладиаторских игр. Однако постепенно школы гладиаторов пришли в упадок, затем прекратили существование и олимпиады.

Возрождением греко-римского вида борьбы можно считать 18-й век нашей эры. Произошло это во Франции, там же и были разработаны современные правила. Для россиян этот вид спорта также близок. Ведь борьба в виде рукопашных поединков широко была распространена еще во времена Древней Руси. Самым титулованным спортсменом современности в этом виде спорта считается россиянин Александр Карелин. Он является трехкратным чемпионом Европы, девятикратным чемпионом мира и двенадцатикратным чемпионом Европы.

### 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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице №1. В таблице №1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица №1

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учётом:

– возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объёма недельной тренировочной нагрузки;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта
- «спортивная борьба».
- возможен перевод обучающихся из других Учреждений.
- максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах
- спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице №1.

Объём Программы указан в таблице №2.

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		
Для спортивной дисциплины «бокс»						
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

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определённого для данного этапа спортивной подготовки.

### **Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

#### **Учебно-тренировочные занятия**

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трёх часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырёх часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в организации:

1. Объединяются (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.

2. Проводятся (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) званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

### Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице №3.

### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий поэтапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия 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 Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и(или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные 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		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учётом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включённых в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а так же в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

### **Спортивные соревнования**

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утверждённому его организатором положению (регламенту).

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 квалификации и правилам вида спорта;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объём соревновательной деятельности указан в таблице №4.

### Объём соревновательной деятельности

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	-	2	3	4	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	1

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утверждёнными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

#### Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а так же на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включённых в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

#### Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1. Определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учётом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

2. Проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3. Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

– перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учётом олимпийского цикла;

– ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой(в случае её проведения) аттестации;

– ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

– ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а так же медико-восстановительные и другие мероприятия.

### Годовой учебно-тренировочный план

№ 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 трёх лет	Свыше трёх лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	12	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20	10-20	8-16	8-16	4-8	2-4
1.	Общая физическая подготовка	147	172	234	225	270	225
2.	Специальная физическая подготовка	42	62	104	125	260	287
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10	25	62	100
4.	Техническая подготовка	14	25	52	94	166	150
5.	Тактическая подготовка	22	35	72	80	148	319
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10	16	20	10
7.	Психологическая подготовка	2	3	8	10	20	20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	3	4	6	10
9.	Инструкторская практика	-	-	8	8	15	10
10.	Судейская практика	-	-	2	4	17	27
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	6	6	10
12.	Восстановительные мероприятия	1	8	13	27	50	80
Общее количество часов в год		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>

### Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических



возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Напряженная учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и её демократическим основам.

Цель патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство.

В процессе патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма.

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твёрдых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьёй и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности.

Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов.

Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях Учреждения, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;

- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Календарный план воспитательной работы переведён в таблице №5.

Таблица №5

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Проориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>– приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>– приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>– формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>– составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>– формирование навыков наставничества;</li> <li>– формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>– формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровье сбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, Направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>– подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование навыков правильного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, режимов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных и спортивных Соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: – физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; – тематических физкультурно-спортивных праздниках.	В течение года
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
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

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

Допингом в спорте признаётся нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включённых в перечни субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утверждёнными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами,

утверждёнными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующему виду или видам спорта.

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

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

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

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

1. Наличие запрещённой субстанции, или её метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменами запрещённой субстанции или запрещённого 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 запрещённой субстанцией или запрещённым методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещённой субстанции или запрещённого метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещённой субстанции или запрещённого метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещённой субстанции или запрещённого метода, запрещённого во внесоревновательный период.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещённой субстанции в его организм, а также неиспользование запрещённого метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на стенде

организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в сорте и борьбу с ним, указан в таблице №6.

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**  
Таблица №6

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Содержание мероприятия и его форма</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятий</b>
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчёта о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды Нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещённый список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчёта о проведении мероприятия:

			сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за Антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды Нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за Антидопинговое обеспечение в регионе

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «спортивная борьба».

### Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судье по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Спортивная борьба как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе спортивной борьбы (греко-римской).

**Инструкторская практика.** В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения спортивной борьбе. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией спортивной борьбы (греко-римской), правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда борцы имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у борца-новичка на соревновании.

**Судейская практика** дает возможность борцам получить квалификацию судьи по

спортивной борьбе (греко-римской). В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь самостоятельно провести подготовительную часть учебно-тренировочного занятия;
- уметь самостоятельно провести учебно-тренировочное занятие по физической подготовке;
- уметь составить комплекс упражнений для развития физических качеств;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении упражнений у товарищей.
- Для получения звания судьи по спорту каждый должен и освоить следующие навыки:
- участвовать в судействе соревнований совместно с тренером-преподавателем;
- участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата;
- уметь выполнять роль секунданта – помощника борца во время борьбы.

2. На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь составить конспект и провести учебно-тренировочное занятие в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приёма у обучающихся;
- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- уметь провести подготовку начинающего борца к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства школы по спортивной борьбе;
- уметь вести протокол соревнований;
- участвовать в судействе соревнований совместно с тренером-преподавателем;
- судейство соревнований типа (самостоятельно);
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;
- уметь выполнять роль секунданта – помощника борца во время борьбы.
- Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

План инструкторской и судейской практики указан в таблице №7.

Таблица №7

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика:		
Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы	

	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействевнутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

### **Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице №8.

Таблица №8

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года



	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

### 3. Система контроля

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

1. На этапе начальной подготовки:

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

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- Повышать уровень физической, технической тактической,
- теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная борьба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального соревнования на первом, втором, третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты). А так же с учётом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учётом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности её проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при её реализации).

**3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спортивная борьба» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 9 10 11 12:

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

Таблица №9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения (мальчики)	Норматив свыше года обучения (мальчики)
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,9	не более 6,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7	не менее 10
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	не менее +3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 120
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее 2	не менее 3
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее 10,0	не менее 12,0
2.2	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее 2	не менее 3

**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»**

Таблица №10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,4	
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 8.05	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 20	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5	
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,7	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160	
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 7	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее 6	
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее 40	
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее 5	
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее 5,2	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 6,0	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)			спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)			спортивные разряды: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

**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»**

Таблица №11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (юноши)
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
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 49
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	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 15
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»		

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

Таблица №12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши/ мужчины
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12.40
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 42
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 6,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 50
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	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 15
2.2.	Тройной прыжок с места	м	не менее 6,2
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее 52
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее 8,0
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 9,0
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

## 4. Рабочая программа по виду спорта по греко-римской борьбе

Рабочая программа составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки и обеспечивает достижение планируемых результатов освоения Программы на этапах спортивной подготовки. Рабочая программа фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания) и определяет логическую последовательность их усвоения, организационные формы и методы и средства учебно-тренировочного процесса.

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

#### Общая физическая подготовка

##### (для всех этапов подготовки)

#### Общеподготовительные упражнения

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчёт, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лёжа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

#### Упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.

Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лёжа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лёжа в упор лёжа боком, в упор лёжа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.

Упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой;

приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.

Упражнения для рук, туловища и ног: в положении сидя (лёжа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

Упражнения для формирования правильной осанки: стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы.

Упражнения на расслабление: из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.

Дыхательные упражнения - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

### **Упражнения с предметами**

Со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.

Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг): вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); эстафеты и игры с

мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.

Упражнения с гантелями (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.

Упражнения с гириями для учебно-тренировочных групп 4-го года обучения и старше (14-16 лет): поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках).

### **Упражнения на гимнастических снарядах**

На гимнастической скамейке: упражнения на равновесие - в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах; лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление её в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.

На гимнастической стенке: передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис па стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.

На канате: лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное); завязывание на канате; прыжки с каната на канат; лазанье и передвижение по горизонтальному канату (шесту) с помощью и без помощи ног.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

### **Специальная физическая подготовка**



(для всех этапов подготовки)  
**Специально-подготовительные упражнения**

**Акробатические упражнения**

Кувырки вперёд: из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатка, до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках, через левое (правое) плечо.

**Упражнения для укрепления мышц шеи**

Наклоны головы: вперед с упором рукой в подбородок, вперёд и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками), в сторону спомощью руки.

Движения головы: вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковёр с помощью и без помощи рук. Движения стоя на голове стоя на голове с опорой ногами в стену: вперед-назад, в стороны, кругообразные. Наклоны и повороты головы в стойке с помощью партнера. Поднимание и опускание головы стоя на четвереньках.

**Упражнения на мосту**

Вставание на мост: лёжа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью партнёра, с помощью рук, без помощи рук, с предметом в руках.

Движения в положении на мосту: вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо). Забегание на мосту с помощью и без помощи партнера. Сгибание и разгибание рук в положении на мосту.

Передвижения на мосту: головой вперед, ногами вперед, левым(правым) боком, с сидящим на бёдрах партнером.

Уходы с моста: без партнера, с партнером, проводящим удержание. Упражнения в самостраховке: Перекаты в группировке на спине.

**Положение рук при падении на спину**

Падение на спину из положения: сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки. Прыжком через стоящего четвереньках партнера, через горизонтальную палку. Положение при падении на бок.

Перекат: на бок, с одного бока на другой.

Падение на бок из положения: сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку). Кувырок вперед: с подъемом разгибом, через плечо, через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок, через палку с падением на бок, с прыжка, держась за руку партнера.

Падение вперед: вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

**Имитационные упражнения**

Имитация различных действий и приемов: без партнеров, с манекеном, с резиновым амортизатором, набивным мячом, отягощением.

Имитация изучаемых атакующих действий: с партнером без отрыва от ковра, с партнером с отрывом от ковра. Выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

**Упражнения с манекеном**

Поднимание манекена лежащего и стоящего на ковре.

Броски манекена: толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны.

Переноска манекена на: руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.д. Повороты, наклоны, приседания с манекеном на: плечах, руках, бедре, голове. Лёжа на спине перетаскивание манекена через себя и перекаты в стороны.

Ходьба и бег с манекеном: на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д. Движения на мосту с манекеном на груди продольно и поперек. Имитация изучаемых приемов.

**Упражнения с партнером**

Поднимание партнера из стойки обхватом за: бедра, пояс, грудь. Поднимание партнера: стоящего на четвереньках, лежащего на животе.

Переноска партнера на: плечах, спине, бедре, сидящего спереди, на руках впереди себя.

Приседания и наклоны: с партнером на плечах, стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах, стоя спиной друг к другу взявшись за руки, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения.

Ходьба на руках с помощью партнера.

Отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, вверху, перед грудью, опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лёжа, положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера, выпрямление рук стоя лицом друг к другу, лёжа на спине ногами друг к другу. Отжимание ног, разведение и сведение ног. Стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук. Кружение взявшись за руки, за одну руку.

Вращение партнёра: на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади), внезапные остановки после кружения и вращения.

Кувырки: вперёд и назад, захватив ноги партнёра. Падение на спину и вставание в стойку с помощью партнёра.

### **Простейшие формы борьбы**

Отталкивание руками стоя друг против друга на расстоянии одного шага. Перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу. Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями.

Выталкивание с ковра: сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками, выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке. Выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу. Борьба за захват руки (рук, ноги, ног): после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, ногами лежа, за предмет (мяч, гимнастическую палку).

Борьба за площадь ковра в парах: за мяч между командами - стоя, стоя на коленях с применением захватов, подножек и т.д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

### **Упражнения для укрепления моста**

Движения в положении на мосту: вперед- назад, с поворотом головы, с различными положениями рук.

Упражнения в упоре головой, в ковер - движения: вперед-назад, в сторону, кругообразные. Забегание вокруг головы. Вставание (падение) на мост: стоя на коленях, с приседа, со стойки и уходы с моста.

Перевороты с моста: через голову, вперед через голову (не касаясь ковра лопатками). Движения в упоре головой в ковер под стенкой (находясь спиной к стенке, с партнером удерживающим ноги. Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером, сидящим на бедрах, на груди.

Перевороты с моста, забегание вокруг головы: держась за ноги партнера, гирию, штангу; с преодолением усилий партнера (при дожиме) с различными захватами.

Специализированные игровые комплексы.

Игры в касания Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи. Способы касания руками: любой, правой, левой, обеими.

Игры в блокирующие захваты.

### **Классификация игр, основы методики**

Структура блокирующих захватов характеризуется:

1. Зонами (частями тела), на которых выполняются захваты-упоры правой, левой руками (в таблице они размещены слева в двух столбцах текста под номерами 1-22).
2. Особенности выполнения захватов-упоров в разных зонах (правая часть таблицы).

№ п/п	Зоны (части тела) захватов-упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
			Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
	Левой	Правой	Захват изнутри	Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи

1.	Правую кисть	Левую кисть	1	23	45	67
2.	Упор в грудь	Левую кисть	2	24	46	68
3.	Упор в живот	Левую кисть	3	26	47	69
4.	Упор в плечо	Левую кисть	4	26	48	70
5.	Упор в предплечье	Левую кисть	5	27	49	71
6.	Упор в бедро	Левую кисть	6	28	50	72
7.	Левую кисть	Правую кисть	7	29	51	73
8.	Правую кисть	Упор в грудь	8	30	52	74
9.	Правую кисть	Упор в живот	9	31	53	75
10.	Правую кисть	Упор в плечо	10	32	54	76
11.	Правую кисть	Упор в предплечье	11	33	55	77
12.	Правую кисть	Упор в бедро	12	34	56	78
13.	Левую кисть	Левую кисть	13	35	57	79
14.	Левое предплечье	Левую кисть	14	36	58	80
15.	Левый локоть	Левую кисть	15	37	59	81
16.	Левое плечо	Левую кисть	16	38	60	82
17.	Левое бедро	Левую кисть	17	39	61	83
18.	Правую кисть	Правую кисть	18	40	62	84
19.	Правую кисть	Правое предплечье	19	41	63	85
20.	Правую кисть	Правый локоть	20	42	64	86
21.	Правую кисть	Правое плечо	21	43	65	87
22.	Правую кисть	Правое бедро	22	44	66	88

### **Игры в атакующие захваты**

Искусство владеть своим телом с позиций спортивного единоборства проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научить рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания.

Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести приём).

#### **Основные варианты атакующих захватов**

Руки: двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противником головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок.

Руки: сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименные запястья.

Руки и шеи: разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка).

Рук с головой: спереди, сверху.

Руки и туловища: разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища.

Руки и бедра: разноименной руки сверху (снизу) и одноименного (разноименного) бедра.

Шеи с рукой: шеи с плечом спереди, соединяя руки в «петлю», в «крест», шеи с рукой сверху, сбоку-сверху.

Шеи и туловища: спереди, сбоку.

Шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи сверху и руки на шее; шеи сверху и одноименного плеча.

Туловища: спереди с соединением рук и без соединения; сбоку - с соединением и без соединения рук; сзади - с соединением и без соединения рук.

Туловища с рукой: спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку. Туловище с руками: спереди, сзади, сбоку.

Ноги двумя руками: голова изнутри, снаружи.

### **Игры в теснении**

Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы. При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил: соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3 м в квадратах 4x4, 3x3, 2x2 м; в соревнованиях участвуют все обучающиеся; количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3, 5, 7; факт победы - выход ногами за черту площади, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

#### **Игры в дебюты (начало поединка). Исходные положения**

Данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. На этой основе предлагаются следующие исходные положения при проведении игр в дебюты:

- спина к спине;
- левый бок к левому;
- правый бок к правому;
- левый бок к правому;
- правый бок к левому;
- соперники разошлись - встретились;
- один партнер на коленях, другой - стоя;
- оба соперника на коленях;
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и т.д.;
- соперники стоят на мосту (левым боком к правому и наоборот) и т.д.

Усложнения исходных положений могут идти в следующих направлениях: а) руки вверх прямые; б) руки соединены в «крючок» над головой; в) руки выпрямлены вдоль тела; г) руки соединены в «крючок» за спиной.

#### **Игры в перетягивание**

Для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лёжа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

#### **Игры с опережением и борьбой за выгодное положение**

Для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лёжа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу - выйти наверх и прижать соперника лопатками к коврику; стоя на коленях, сидя, лёжа - по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях:

- в положении руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия;
- в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером - толчками руками добиться потери равновесия соперника.

#### **Игры с отрывом соперника от ковра**

Для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижения.

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.).

Для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

#### **Игры с прорывом через строй, из круга**

Для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

#### **Упражнения для изучения и совершенствования технических действий**

##### **Имитационные упражнения**

Упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация движения атакующего при выполнении бросков через спину, прогибом или отдельных их частей).

Упражнения с манекеном. Поднимание лежащего или стоящего манекена из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы групп мышц, необходимых при выполнении изучаемых или излюбленных приемов. Броски манекена через спину, прогибом, мельницей, наклоном без действий и с действиями ногами.

#### **Упражнения для развития скорости**

Общеразвивающие, гимнастические упражнения, выполняемые в быстром темпе. Пробегание коротких отрезков 5, 10, 30, 60, 100 м на время челночный бег; различные прыжки с разбега. Игра в баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей в нападении, полузащите в непродолжительные отрезки времени. Быстрая смена деятельности (выполнения упражнения) и внезапно подаваемым сигналам. Выполнение специальных упражнений борца, приемов на время. Вызов партнера на проведение приема и использование его движения для проведения приема, контрприема; комбинационная борьба до завершения ситуации. Ведение схватки с быстрым, легким партнером; с частой заменой партнеров; на демонстрацию технических действий («показательной»).

#### **Упражнения для развития силы**

Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивной мяч, гантели, гири, штанга, камни, бревна и др. предметы). Упражнения на гимнастических снарядах, настенных эспандерах, станке для развития физических качеств (типа АРЗ) на максимальное количество раз при одном подходе. Выполнение жима, толчка, рывка штанги, гири большого веса. Упражнения, игры в преодолении сопротивления партнера, переноске груза, партнера. Упражнения на мосту со штангой, гирями, партнером, сидящим на бедрах, груди. Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.

#### **Упражнения для развития ловкости**

Различные общеразвивающие упражнения на координацию движения, акробатические упражнения, упражнения на батуте, гимнастические упражнения в равновесии, опорных прыжках. Подвижные и спортивные игры, прыжки в воду и др. Выполнение сложных специальных упражнений борца на мосту, с манекеном, партнёром; упражнений из необычных исходных положений; с включением неизвестных элементов приёмов, защит, контрприемов и комбинаций.

#### **Упражнения для развития гибкости**

Общеразвивающие упражнения, выполняемые с большой амплитудой движения (маховые, пружинистые), то же с помощью партнёра, с отягощением, гимнастической палкой, скакалкой. Акробатические упражнения: мост, фляк, перевороты, шпагат и др. Специальные упражнения борца: вставание со стойки на мост, движения на мосту, перевороты с моста, забегание вокруг головы; выполнение элементов переворотов перекатом, разгибанием в партере; бросков прогибом в стойке.

#### **Упражнения для развития выносливости**

Общеразвивающие и специальные упражнения борца, выполняемые в течение длительного времени, без снижения интенсивности. Многократное выполнение упражнений с отягощением, гимнастических упражнений в висах и упорах, лазании. Бег на средние (400-600 м) и длинные дистанции, кроссы 3-5 км. Лыжные гонки 5-10 км, преодоление подъёмов. Игра в баскетбол, ручной мяч, регби, футбол, хоккей, водное поло и др. более длительное время. Многократное выполнение приёмов с манекеном, партнёром в высоком темпе. Ведение схватки со спрутами, с частой заменой партнёров, по формуле, превышающей соревновательную.

### **Этап начальной подготовки 1 и 2 года обучения**

Учитывая особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба», спортивная подготовка обучающихся на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения в Организации, направлена на их разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба».

В связи с этим, для организации учебно-тренировочного процесса на данных этапах используются программный материал по общей физической и специальной физической подготовке в объёме нагрузки, соответствующем возрастным и физиологическим особенностям обучающихся и материал по освоению элементов техники и тактики борьбы на этапе начальной

подготовки:

### Основные положения в борьбе

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования:

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад лежа на спине с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине перевероты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений обучающиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач - коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Защита от захвата ног - из различных стоек отбрасывание ног (вольная борьба).

Применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий между обучающимися, и (или) лицами, осуществляющими спортивную подготовку, а также участия в спортивных соревнованиях не допускается.

Тактика: простейшие способы тактической подготовки для подготовки обучающихся к проведению приемов (сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.)

### Этап начальной подготовки 3 года обучения

	Защита	Контрприем
<b>Техника борьбы в стойке</b>		
Перевод рывком за руку	зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку	а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руки через плечо; в) бросок за запястье
Перевод нырком захватом шеи и туловища	а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью	а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею
<b>Броски подворотом</b>		
Захватом руки /сверху, снизу/ и шею	приседая отклониться назад и захватить свободной рукой руку атакующего на шее или опереться свободной рукой в его поясницу	а) сбивание за руку и шею; б) бросок прогибом с захватом туловища /с рукой/; в) перевод за туловище /с рукой/ сзади
Захватом руки через плечо	выпрямиться и опереться свободной рукой в поясницу атакующего	а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сбоку

Примерная комбинация приемов: перевод рывком за руку и защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку - перевод рывком за другую руку.

	Защита	Контрприем
Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху	подойти к атакующему и, приседая, прижать его руку к себе; захватить туловище и не	а) перевод вертушкой; б) скручивание за руку под плечо;

	дать зайти сзади	в) бросок прогибом захватом руки на шею и туловища; г) скручивание за руку и туловище
<b>Переводы вращением (вертушки)</b>		
Захватом руки сверху	выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку	накрывание выседом
Захватом руки внизу	выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку	перевод, зашагивая в противоположную сторону
<b>Броски подворотом</b>		
Захватом шеи с плечом	приседая, прижать разноименную руку атакующего к себе, приседая отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего	а) сбивание захватом плеча и шеи; б) бросок прогибом захватом туловища с рукой
Захватом руки под плечо	приседая, отклониться назад	бросок прогибом захватом туловища
<b>Бросок поворотом (мельница)</b>		
Захватом руки двумя руками на шее	отставить ногу, ближнюю к атакующему, назад и захватить его шею с плечом сверху	а) перевод захватом шеи с плечом сверху; б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.

### Техника борьбы в партере

	Защита	Контрприем
<b>Перевороты скручиванием</b>		
Рычагом	а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку	а) переворот за себя за разноименную руку под плечо; б) переворот за себя за одноименное плечо.
Захватом рук сбоку	а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку; в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота	а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку под плечо
За себя захватом рук сбоку	отвести дальнюю руку в сторону	переворот за себя за разноименную руку под плечо
За дальнюю руку сзади - сбоку	а) выставить вперед захватываемую руку; б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему	а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот за себя захватом одноименной руки за плечо
За разноименное запястье сзади - сбоку	а) выставить руку вперед; б) освободить захваченную руку предплечьем свободной руки	бросок за запястье
Захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу	а) прижать руку к себе; б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему	а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот за себя за одноименное плечо
<b>Перевороты забеганием</b>		
Захватом шеи из-под плеча	а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе, выставить ногу в сторону	а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо

	переворота	
С ключом и предплечьем на шее	а) лечь на бок спиной к атакующему и снять его руку с шеи или упереться рукой в ковер; б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партера, выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между отводя плечо захваченной руку в сторону	а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок за запястье
С ключом и захватом предплечья изнутри	а) выставить вперед захватываемую руку за предплечье; б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой в ковер, перейти в высокий партер	а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) переворот выседом за руку под плечо
Захватом шеи из-под плеч	а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) прижать плечи к себе, не дать захватить шею; в) прижать плечи к себе, лечь на живот и, разорвать захват	а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот выседом захватом руки под плечо
<b>Перевороты переходом</b>		
С ключом и захватом подбородка	а) не давая перевести себя на живот, упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и выставить другую руку и ногу в сторону переворота	а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо
Захваты руки на ключ одной рукой сзади	Выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего	
Двумя руками сзади	выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону	
С упором головой в плечо	убрать захватываемую руку локтем под себя	
Толчком противника в сторону	в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу	
Рывком за плечи	в момент рывка за плечи выставить руки вперед	

Способы освобождения руки, захваченной на ключ.

Выставить вперед на колено ногу, соответствующую захваченной на ключ руке, одновременно рывком рукой вперед освободится от захвата. Выставляя вперед и в сторону атакующего ближнюю ногу, находящуюся между его ног, повернуться к нему грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Контрприемы при захвате руки на ключ: бросок подворотом захватом руки через плечо, бросок захватом за запястье.

Примерные комбинации приемов: переворот захватом рук сбоку - защита: отвести дальнюю руку в сторону - переворот рычагом. Переворот захватом рук сбоку - защита: выставить дальнюю



ногу вперед и повернуться к атакующему грудью - переворот за себя, захватом руки и шеи.

### Этап начальной подготовки 4 года обучения Техника борьбы в стойке

	Защита	Контрприем
<b>Сбивание</b>		
Захватом руки	в момент толчка отставить ближнюю к атакующему ногу назад	а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом с захватом одноименной руки снизу; в) бросок прогибом с захватом разноименной руки и туловища спереди
Захватом руки и туловища	в момент толчка отставить ногу назад	бросок прогибом захватом руки и туловища
<b>Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста</b>		
Дожим за руку и шею сбоку	а) забегание в сторону от партнера: б) освобождая руку, перевернуться на живот в сторону от противника	переворот через себя захватом руки двумя руками
Дожим за руку и туловище сбоку	забегание в сторону от партнера	а) накрывание через высед, захватом руки и туловища спереди; б) переворот через себя захватом руки двумя руками; в) переворот через себя захватом туловища с рукой

### Техника борьбы в партере

	Защита	Контрприем
Переворот прогибом с рычагом	а) не давая захватить шею, прижать захватываемую руку к себе; б) отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему, и прижаться тазом к коврику	накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо
Переворот накатом. Захватом предплечья и туловища сверху	прижаться тазом к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер	а) выход наверх выседом; б) накрывание забрасыванием ног за атакующего

Комбинации захватов руки на ключ:

- Захват руки на ключ при обратном захвате туловища.
- Захват руки ключ при захвате предплечья дальней руки.
- Захват руки на ключ при захвате шеи из-под плеча снаружи.

Примерные комбинации приемов.

Переворот захватом сбоку-защита, отвести дальнюю руку в сторону - переворот перекатом с захватом шеи и туловища снизу. Переворот рычагом - защита: выставить дальнюю ногу вперед - в сторону - переворот прогибом и рычагом.

Способы тактической подготовки для проведения приемов на этап начальной подготовки 3 и 4 года обучения изучаются одновременно с освоением приемов. Благоприятные положения для проведения контрприемов, комбинаций изучаются в процессе совершенствования техники и тактики борьбы.

### Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Освоение элементов техники и тактики борьбы для групп 1 и 2 года обучения

## Основные положения в борьбе

Взаимоположение борцов при проведении приемов в стойке:

- атакующий в высокой стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;
- атакующий в средней стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;
- атакующий в низкой стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках.

Взаимоположение борцов при проведении приемов в партере:

- атакуемый на животе - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- атакуемый на мосту - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- атакуемый в партере - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног.

Элементы маневрирования:

- маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке, в партере; со сменой захватов;
- маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват;
- маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником;
- маневрирование с задачей осуществить свой захват;
- маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой;
- маневрирование с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема;
- маневрирование с элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий (ограничение площади; введение гандикапа и т.п.).

Атакующие и блокирующие захваты:

- освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу;
- освоение способов освобождения от захватов в стойке и партере.

## Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

### 1 год обучения

#### Техника борьбы в стойке

	Защита	Контрприемы
Перевод нырком за туловище с рукой	отходя от атакующего и, поворачиваясь, к нему грудью, захватить свободной рукой за его плечо	а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) накрывание выседом с захватом руки под плечо.
Бросок наклоном. С захватом туловища рукой	упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего	а) перевод вертушкой; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок прогибом с захватом туловища с рукой.
Захватом туловища	упереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад	а) бросок подворотом захватом руки и шеи; б) бросок подворотом захватом руки под плечо; в) бросок прогибом захватом рук сверху
Бросок подворотом. Захватом руки и туловища	приседая отклониться назад	а) сбивание за руку и шею; б) сбивание за руку и туловище; в) бросок прогибом за туловище с рукой
Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища	отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху	а) Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху; в) накрывание выставлением ноги

		в сторону, противоположную повороту.
Броски прогибом. Захватом туловища с рукой сбоку	приседая, опереться захваченной рукой в грудь атакующего	а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок за запястье
Захватом шеи и туловища сбоку	приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье	а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и руки снизу; в) бросок за запястье.
Захватом руки и туловища сбоку	приседая, опереться предплечьем в грудь атакующего	а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье
Сваливания. Захватом туловища.	в момент толчка отставить ногу назад	а) бросок подворотом захватом руки и шеи; б) бросок прогибом захватом рук сверху
Захватом туловища с рукой	в момент толчка отставить ногу назад	бросок прогибом захватом туловища с рукой

### Примерные комбинации приемов

Сбивание захватом руки и туловища - защита: в момент толчка отставить ногу назад - перевод вертушкой.

Бросок подворотом захватом руки сверху и туловища - защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади - бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

Бросок подворотом захватом руки и туловища - защита: приседая отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади - сбивание захватом руки и туловища.

Сбивание захватом руки и туловища - защита: в момент толчка отставить ногу назад - бросок подворотом за руку и туловище.

Перевод рывком за руку - защита: вырывая руку, зашагнуть за атакующего - сбивание захватом туловища.

Перевод вертушкой - защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку сбивание захватом туловища.

### Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста

	Уход с моста	Контрприемы
Дожим за плечо и шею спереди	переворот на живот в сторону захваченной руки	переворот захватом плеча и шеи
Дожим захватом туловища сбоку	упираясь руками в подбородок, повернуться на живот	а) переворот через себя захватом руки и шеи; б) накрывание через высед захватом руки.
Дожим за одноименное запястье и туловище сбоку	а) забегание в сторону от партнера; б) уход в сторону за атакующего	а) накрывание переворотом через голову; б) накрывание забеганием в сторону от атакующего

### Техника борьбы в партере. Перевороты скручиванием

	Защита	Контрприемы
Захватом плеча и другой руки снизу	а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему	а) выход наверх переводом; б) переворот за себя за одноименное плечо
За себя с ключом с захватом	отставить ногу, находящуюся	накрывание отставлением ноги

подбородка	ближе к атакующему, назад	назад с захватом запястья. Перевороты перекатом
Захватом шеи и туловища снизу	а) упираясь руками в ковер и поднимая голову вверх, прижаться тазом к ковра; б) выставить ногу вперед - в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободится от захвата	переворот за себя за одноименное плечо
Захватом шеи из-под плеча и туловища снизу	а) не давая захватить шею, прижать руку к себе; б) выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью	
Обратным захватом туловища	лечь на бок грудью к атакующему, захватить его запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него	
<b>Перевороты накатом</b>		
Захватом туловища с рукой	прижаться тазом к ковра и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону переворота	а) выход наверх выседом; б) бросок за запястье; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Захватом туловища	прижаться тазом к ковра и упереться рукой и отставленным бедром в ковер в сторону переворота	а) выход на верх выседом; б) бросок захватом запястья и шеи; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего

Примерные комбинации приемов:

Переворот обратным захватом туловища – защита - лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить его запястье - переворот рычагом.

Переворот перекатом, захватом шеи из-под плеча и туловища снизу - защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему - переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней руки снизу.

Накат за туловище - защита: прижать таз к ковра и упереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота - тот же прием в другую сторону.

### Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

#### 2 год обучения

<b>Техника борьбы в стойке</b>		
	<b>Защита</b>	<b>Контрприемы</b>
Перевод рывком за одноименное запястье и туловище	Зашагивая повернуться грудью к атакующему, захватить разноименное плечо	бросок захватом за запястье.
Перевод нырком за туловище	Отходя от атакующего, поворачиваясь грудью к нему, захватить одноименное плечо	а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок захватом запястья; накрывание выседом с захватом руки под плечо
<b>Броски подворотом (бедро)</b>		
За разноименную руку снизу и запястье другой руки	приседая, отклонить туловище назад	сбивание за руку и туловище
Захватом руки и другого плеча снизу	приседая, отклониться назад	а) сбивание захватом руки и туловища; б) бросок прогибом захватом руки и туловища
<b>Броски прогибом</b>		

Захватом туловища с рукой	упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего	а) перевод вертушкой; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок прогибом захватом руки двумя руками; г) бросок прогибом захватом туловища с рукой; д) накрывание выставлением ноги сторону поворота
Захватом рук сверху	упереться руками в грудь атакующего и отвести туловище назад	а) бросок прогибом захватом туловища; б) сбивание захватом туловища; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота
Захватом руки и туловища	присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего	а) бросок прогибом захватом руки и туловища спереди; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота

Примерные комбинации приемов:

- бросок прогибом захватом руки и туловища спереди - защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего - бросок подворотом захватом рук и шеи;
- сбивание захватом руки и туловища - защита: в момент толчка отставить ногу назад - бросок прогибом захватом туловища с рукой;
- бросок прогибом захватом туловища с рукой - защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего - сбиванием захватом туловища с рукой.

<b>Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста</b>		
	<b>Уход с моста</b>	<b>Контрприемы</b>
Дожим захватом рук с головой спереди	упираясь руками в грудь атакующего, перевернуться на живот	переворот за туловище спереди
Дожим за одноименную руку и туловище спереди	а) забегание в сторону, противоположную захваченной руки; б) освобождая руку, повернуться на живот в сторону партнера	переворот через себя захватом туловища
Дожим за одноименную руку спереди - сбоку	освобождая руку, повернуться на живот в сторону партнера	переворот через себя захватом туловища
Дожим захватом рук под плечи, находясь спиной к атакующему	забеганием в сторону перейти в партер, освобождая руки	

### **Техника борьбы в партере**

<b>Перевороты скручиванием</b>		
	<b>Защита</b>	<b>Контрприемы</b>
Обратным ключом	а) прижать захватываемую руку к своему туловищу; б) лечь на одноименный с захватываемой рукой бок и упереться ногой в ковер	а) выход на верх выседом; б) скручивание за руку и шею; в) переворот за себя захватом руки под плечо; г) накрывание выставлением ноги в сторону переворота
Обратным захватом туловища	упереться рукой и ногой в сторону переворота	переворот через себя за запястье
Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом	а) не давая захватить шею, прижать голову к своей руке; б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь ногой в ковер, поднимая голову вверх, прижать его руки к своему	

	туловищу; в) освободиться от захвата выседом	
Переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки	отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему	накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо
Бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху	а) отходя от атакующего, прижать таз к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер; б) забежать от атакующего в сторону	а) выход наверх выседом; б) бросок за запястье; в) накрывание забрасыванием ног за атакующего
Бросок прогибом обратным захватом туловища	а) лечь на бок грудью к атакующему и упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить его запястье и подтянуть к груди; б) выставить ногу в сторону между ног атакующего, захватить его запястье и отклонить туловище назад	а) выход наверх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот через себя выседом с захватом запястья; в) бросок прогибом с захватом запястья

#### Примерные комбинации приемов:

- бросок обратным захватом туловища - лечь на бок, грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье- бросок обратным захватом туловища с другой стороны;
- переворот ключом с предплечьем изнутри - защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и наружным бедром в ковер, перейти в высокий партер- бросок накатом ключом и захватом туловища сверху;
- переворот ключом и предплечьем на шее - защита: упираясь свободной рукой в ковер, принять высокое положение партера, отводя плечо захваченной руки в сторону - переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

#### Тактика борьбы

Тактическая подготовка благоприятных положений для проведения приемов, контрприемов, комбинаций изучается в процессе освоения технических действий.

Тактическая подготовка изучаемых приемов, использование благоприятных положений для проведения контрприемов, комбинаций осваивается в процессе совершенствования техники и тактики борьбы в специальных упражнениях, тренировочных схватках.

#### Тренировочные задания по решению эпизодов поединка

Структура процесса обучения ориентирована на ознакомление, закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов. При изучении материала, связанного с особенностями обучения технике, необходимо обращать внимание на следующее. Выполнение сковывания, угрозы, вызова и т.п. возможно лишь тогда, когда борец в совершенстве овладел техникой преодоления или создания помех, лежащих на пути выполнения приема, или достижения преимущества в целом.

В учебно-тренировочный процесс необходимо вводить задания, которые бы «проигрывали» ситуации по преодолению блокирующих действий и их использованию, осуществлению реализации захватов на фоне силового давления, теснения, формированию навыков ведения единоборства в необычных условиях его начала и продолжения.

Каждый комплекс тренировочных заданий моделирует фрагменты, эпизоды поединка, искусственно расчлененного для освоения, с последующим объединением.

Изучение простейших форм блокирования действий соперника начинается с освоения блокирующих упоров.

Блокирующие упоры:

Прием, как одиночное двигательное действие, в большинстве своем осваивается относительно быстро всеми начинающими спортсменами.

При изучении оценочных приемов обучение начинается с дистанции: партнер не препятствует выполнению захвата обучающимся. Создание условий, удобных для проведения приема (комбинации приемов), искусственно обеспечивает реализацию захвата приемов. Однако, в реальной схватке подобная ситуация возникает эпизодически, крайне редко. Её нужно выждать, не пропустить ошибки соперника или создать самому борцу. Изучение способ решения захвата приемов оценочных с постоянно возрастающими помехами (после выполнения захвата) предусматривается комплексом заданий, которые тренер готовит самостоятельно с учетом тренировочного материала и особенностей обучающихся, этапа обучения, личного практического опыта.

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 и 4 года обучения**

Освоение элементов техники и тактики борьбы

Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов:

- быстро и надежно осуществлять захват;
- быстро перемещаться;
- предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освобождаться от него;
- выводить из равновесия соперника;
- сковывать его действия;
- быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную дистанцию для
- достижения преимущества (в дальнейшем - возможной атаки);
- вынуждать отступить соперника теснением по коврику в захвате;
- готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (в худших условиях для одного из борцов) и др.

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 год обучения**

#### Техника борьбы в стойке

<b>Броски подворотом</b>		
	<b>Защита</b>	<b>Контрприемы</b>
Захватом руки и другого плеча сверху	приседая, отклонить туловище назад	бросок прогибом захватом руки снизу и туловища
Захватом руки сверху	приседая, отклониться назад	а) сбивание за туловище спереди; б) бросок прогибом захватом туловища
Захватом руки на плечо	приседая, отклониться назад и опереться свободной рукой в спину атакующего	а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; в) бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку
Захватом шеи с плечом	приседая, отклониться назад	а) сбивание захватом шеи с плечом; б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку
Бросок поворотом (мельница) обратным захватом запястий	а) рывком освободить захваченные запястья; б) отставить ноги назад и захватить руки атакующего под свои плечи	а) перевод рывком за руку; б) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; в) бросок прогибом обратным захватом туловища
<b>Броски прогибом</b>		
Захватом шеи с плечом	приседая, опереться свободной	а) бросок прогибом

	рукой в живот атакующего	захватом шеи с плечом; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота
Захватом руки	приседая, опереться предплечьем в грудь атакующего	а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) сбивание за руку и туловище; в) накрывание выставлением ноги в противоположную сторону поворота
Захватом плеча сверху и шею	соединяя руки в крючок, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и отойти назад	а) бросок прогибом за туловище; б) накрывание выставлением ног в сторону поворота.
За туловище	упереться руками в подбородок атакующего и, приседая отставить ногу назад	а) бросок прогибом за руку сверху; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота
Захватом шеи и туловища	отставить ногу назад и опереться рукой в живот атакующего, а другой рукой захватить его руку сверху	а) бросок прогибом захватом руки и туловища; б) бросок подворотом захватом руки и шеи; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота

Примерные комбинации приемов:

- бросок прогибом захватом рук сверху - защита: опереться руками в грудь атакующего и отвести туловище назад - бросок подворотом захватом руки и шеи;
- бросок прогибом захватом руки и туловища - защита: присесть и опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего - бросок подворотом захватом руки и туловища;
- бросок прогибом захватом руки и туловища - защита: присесть и опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего - сбивание захватом туловища с рукой;
- перевод нырком захватом шеи и туловища - защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье - сбивание захватом шеи и туловища;
- бросок подворотом захватом руки снизу - защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху - сбивание захватом туловища.

### Техника борьбы в партере

Перевороты скручиванием		
	Защита	Контрприемы
Захватом шеи из-под дальнего плеча	прижать захватываемую руку к туловищу	а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху
За себя захватом предплечья изнутри и подбородок	а) отвести руку в сторону; б) отставить ногу за атакующего и захватить предплечье одноименной руки на шее	
За себя захватом разноименного предплечья изнутри и подбородка	а) отвести руку вперед- в сторону; б) отставить ногу за атакующего	накрывание отбрасыванием ног назад
Переворот забеганием		
Захватом запястья и головы	а) прижать к себе захватываемую руку и отойти от атакующего в сторону; б) упираясь свободной рукой в	



	ковер, перейти из положения лежа в высокий партер	
<b>Переворот перекастом</b>		
Захватом туловища спереди	упираясь руками в ковер и, поднимая голову, прижаться тазом к ковра и оттянуть руки атакующего назад	переворот скручиванием захватом запястья
<b>Переворот накатом</b>		
За предплечье изнутри и туловище сверху	прижаться тазом к ковра, отставить бедро в сторону и, упираясь захваченной рукой в ковер, перенести тяжесть тела от партнера и освободить захваченную руку	а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Бросок накатом захватом туловища	а) прижать таз к ковра, оттянуть руки противника к груди; б) прижаться тазом к ковра и, упираясь руками в ковер, отходить от противника	а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего

Примерные комбинации:

– переворот захватом предплечья изнутри - защита: прижимая руку к себе, лечь на бок, спиной к атакующему и опереться свободной рукой и ногой в ковер - накат захватом предплечья и туловища сверху;

– бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху - защита: прижать захваченную руку к себе, другой рукой захватить разноименное предплечье и отставить ноги назад - бросок подворотом захватом руки и подбородка.

#### Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 год обучения

<b>Техника борьбы в стойке</b>		
	<b>Защита</b>	<b>Контрприемы</b>
Вертушка захватом разноименной руки снизу	выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку	накрывание захватом руки и туловища
Бросок наклоном захватом руки на шею и туловища	отставляя ногу назад, присесть, захватить плечо и шею атакующего сверху	бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и разноименной руки снизу
<b>Броски подворотом</b>		
Захватом разноименной руки снизу	приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху	бросок обратным захватом туловища
Захватом одноименной руки и туловища	а) освободить руку; б) приседая, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего	а) бросок подворотом захватом руки; б) бросок обратным захватом туловища; в) бросок захватом запястья
<b>Броски поворотом (мельница)</b>		
Захватом запястья и одноименного плеча изнутри	выпрямляясь, отставить ногу назад - в сторону от противника и рывком на себя вверх освободить захваченную руку	а) перевод рывком за руку; б) бросок через спину захватом руки на плечо
Захватом запястья и другого плеча изнутри	приседая, захватить шею с рукой атакующего	а) перевод рывком с захватом шеи с плечом сверху; б) бросок обратным захватом туловища
<b>Броски прогибом</b>		
Захватом руки и другого плеча снизу	приседая, захватить руку и туловище атакующего	бросок прогибом захватом руки и туловища

Захватом туловища с дальней рукой сбоку	отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к партнеру, захватить сверху разноименное плечо	а) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и разноименную руку снизу; б) бросок подворотом захватом руки под плечо
Захватом шеи с плечом сверху	захватить запястье на шее и туловище, подойти вплотную к атакующему и отклониться назад	а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища; б) вертушка с захватом руки; в) накрывание выставлением ног в сторону поворота

Примерные комбинации приемов:

– перевод вертушкой - защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку - бросок прогибом захватом туловища спереди.

– бросок подворотом захватом руки снизу - защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху - бросок прогибом захватом туловища.

– бросок прогибом захватом туловища - защита: упереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад - сбивание захватом туловища.

<b>Техника борьбы в партере</b>		
<b>Перевороты скручиванием</b>		
	<b>Защита</b>	<b>Контрприемы</b>
Спереди захватом одной руки, за плечо, другой под плечо	а) прижать к себе руку, захватываемую под плечо; б) выставить ногу в сторону поворота	а) переворот с захватом разноименной руки под плечо; б) сбивание за туловище с рукой; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота
Захватом рук с головой спереди - сбоку	захватить запястье и, ложась на живот, упереться локтями в ковер	а) переворот скручиванием за разноименное запястье; б) накрывание захватом туловища.
<b>Переворот забеганием</b>		
Захватом предплечий изнутри	а) не давая захватить предплечья, выпрямить руки и упереться ладонями в ковер; б) лечь на бок спиной к атакующему и упереться в ковер рукой и ногой	переворот выседом захватом под плечо
<b>Переворот перекатом</b>		
Захватом шеи и туловища сверху	упираясь руками в ковер и поднимая голову вверх, прижаться тазом к коверу	а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
<b>Переворот накатом</b>		
Захватом шеи из-под плеча и туловища сверху	а) поднимая голову и не давая захватить шею, прижать ближнюю руку к себе; б) поднимая голову вверх, отставить ноги назад	а) бросок подворотом захватом рук под плечо; б) бросок за запястье; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
<b>Бросок прогибом</b>		
Захватом туловища сзади	а) резко подать туловище вперед; б) подтягивая руки к груди, отставить ногу назад между ног атакующего и прогнуться; в) упереться руками в плечи партнера; г) отводя руки вниз, отставить ноги назад - снаружи ног партнера	а) выход наверх выседом; б) бросок с захватом запястья и шеи
<b>Бросок подворотом</b>		

Захватом одноименной руки и туловища	а) прижать ближнюю к противнику руку к себе; б) лечь на живот и отойти ногами от противника; в) приседая, захватить одноименное запястье атакующего у себя на туловище	бросок захватом запястья
--------------------------------------	--	--------------------------

Примерные комбинации:

- бросок прогибом за туловище сзади - защита: резко подать туловище вперед;
- накат захватом туловища;
- бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища - защита: лечь на живот и отойти ногами от противника - переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки.

Бросок прогибом		
	Защита	Контрприемы
Захватом туловища сзади	а) резко подать туловище вперед; б) подтягивая руки к груди, отставить ногу назад между ног атакующего и прогнуться; в) упереться руками в плечи партнера; г) отводя руки вниз, отставить ноги назад - снаружи ног партнера	а) выход наверх выседом; б) бросок с захватом запястья и шеи
Бросок подворотом		
Захватом одноименной руки и туловища	а) прижать ближнюю к противнику руку к себе; б) лечь на живот и отойти ногами от противника; в) приседая, захватить одноименное запястье атакующего у себя на туловище	бросок захватом запястья

Примерные комбинации:

- бросок прогибом за туловище сзади - защита: резко подать туловище вперед;
- накат захватом туловища;
- бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища - защита: лечь на живот и отойти ногами от противника - переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки.

### Тактика борьбы

Тактическая подготовка изучаемых приемов и контрприемов. Благоприятные положения для связи данного приема с другими в комбинацию изучаются в процессе совершенствования выполнения приемов. Тактика ведения схватки. Составление плана схватки с известным соперником и его реализация. Тактическая подготовка проведения изучаемых приемов, контрприемов и комбинаций. Тактика ведения схватки. Тактика выступления в соревнованиях.

### Этап совершенствования спортивного мастерства

#### Техника борьбы в стойке

Броски подворотом		
	Защита	Контрприемы
Захватом плеча и шеи сверху	приседая, захватить туловище атакующего сбоку	бросок прогибом захватом туловища сбоку
Захватом запястий	приседая, отклонить туловище назад	
Броски поворотом (мельница)		
Захватом шеи с плечом сверху	а) упереться руками в грудь атакующего; б) приседая, поднять голову и выпрямиться	а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища; б) вертушка захватом руки сверху;

		в) бросок прогибом захватом туловища
Захватом шеи сверху и одноименного плеча	выпрямляясь, освободиться от захвата	Бросок прогибом захватом одноименного плеча и туловища сверху
<b>Броски прогибом</b>		
Захватом одноименной руки и шеи	приседая, упереться предплечьем в грудь атакующего	а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) перевод рывком за руку
Захватом плеча и шеи сбоку – сверху	наклоняясь вперед отставить назад ближнюю к атакующему ногу	накрывание отставлением ноги
Захватом рук снизу	отходя от атакующего, опустить руки через стороны	а) бросок прогибом захватом рук сверху; б) бросок прогибом захватом туловища с рукой; в) накрывание выставлением ног в сторону поворота
Захватом предплечья изнутри и запястья своей рукой	упираясь захваченной рукой в атакующего, отойти от него	а) бросок прогибом захватом руки и туловища спереди; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота
<b>Сваливания</b>		
Захватом плеча и шеи сверху	в момент толчка отставить ногу назад	а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища спереди; б) скручивание захватом запястья
Захватом шеи и туловища спереди	отставить ногу в сторону толчка	а) бросок прогибом захватом руки и туловища; б) бросок через спину захватом руки и шеи.

Примерные комбинации приемов:

– бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу - защита: выставить ногу в сторону поворота атакующего - сбивание за туловище с рукой;

– бросок прогибом за шею с плечом - защита: приседая, упереться свободной рукой в живот атакующего - бросок подворотом захватом руки и шеи;

– сбивание за туловище - защита: в момент толчка отставить ногу назад - бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу.

Техника борьбы в партере

<b>Перевероты скручиванием</b>		
	<b>Защита</b>	<b>Контрприемы</b>
Захватом за плечи спереди	прижимая ближнюю к противнику руку к себе, упереться ногой в сторону переверота	накрывание захватом туловища
Захватом предплечья изнутри	прижимая руку к себе, лечь на бок спиной к атакующему и упереться свободной рукой в ковер, поднять голову и через высед повернуться в сторону атакующего	переверот через себя захватом шеи
<b>Переверот забеганием</b>		
Двумя ключами	а) не давая перевернуть себя, лечь на бок спиной к атакующему и упереться ногой в ковер; б) сесть и выставить ноги вперед	а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) переверот выседом захватом руки через плечо
<b>Перевероты прогибом</b>		
С захватом шеи из-под плеча	отставить назад ногу,	бросок подворотом захватом руки

	находящуюся ближе к атакующему	под плечо
С ключом и захватом другой руки под плечо	отставить назад ближнюю к атакующему ногу и выставить вперед захватываемую за предплечье или под плечо руку	накрывание выседом с захватом запястья и туловища

Примерные комбинации приемов:

– переворот ключом и захватом предплечья другой руки изнутри - защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и дальним бедром в ковер, перейти в высокий партер - переворот прогибом с ключом и захватом другой руки под плечо;

– переворот обратным захватом туловища - защита: лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя от атакующего, захватить на туловище его запястье - переворот скручиванием с захватом за плечи спереди.

Совершенствование техники и тактики борьбы по индивидуальным планам. Совершенствование техники и тактики наиболее распространенных приемов в классификационных группах, а так же защит от них, с помощью

манекена и партнерами. Совершенствование техники при различных сбивающих факторах. Привитие навыков анализа спортивного мастерства будущих противников. Воспитание умения навязать свою тактику противнику и реализовать свой план схватки. Иметь варианты плана схватки конкретным противником.

Каждый спортсмен должен систематически участвовать в соревнованиях не ниже всероссийского уровня.

## 4.2. Учебно-тематический план

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов (обучающихся). Главная её задача состоит в том, чтобы научить боксёра осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Начинающих боксёров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксёров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по боксу. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Боксёр, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных боксёров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судьям, к зрителям.

Теоретическая подготовка распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тематический план указан в таблице №14.

### Учебно-тематический план

Таблица № 14

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры 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 форма воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии.
	физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			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 культурой и спортом.
	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 занятия по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачёта в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питания 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.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трёх лет обучения/ свыше трёх лет обучения:	600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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 состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося (спортсмена). Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.



	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося (спортсмена)	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства	600		
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая). Функции социальной интеграции и социализации личности.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня, массаж, витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

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

Спортивная борьба - регламентированное правилами соревнований противоборство двух соперников с целью достижения победы. По П.Ф. Лесгафту, «борьба - это упражнение с возрастающим напряжением,

состоящее в проявлении сил в соответствии с проявлением их другими лицом, при умении стойко укреплять свое тело на определенной опоре и зорко наблюдать за действиями противника, по возможности предупреждая их». Все виды и разновидности спортивной борьбы можно объединить в две группы: интернациональные и национально-самобытные. Спортивная дисциплина греко-римская борьба относится к интернациональным видам борьбы.

В греко-римской борьбе строго запрещено захватывать противника ниже пояса, ставить подножку, активно пользоваться ногами при выполнении какого-либо действия.

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.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную 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.

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».

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

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоёмкость Программы (объёмы времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 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.

#### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки**

Таблица 15

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество</b>
1.	Ковер борцовский 12х12 м	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2 х 3 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.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 16

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации
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

### 6.2. Кадровые условия реализации программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным

стандартом «Тренер», утверждённым 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», утверждённым 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», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Требования к образованию и обучению. Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

Требования к опыту практической работы. Не менее двух лет работы по профилю профессиональной деятельности для занятия должности «старший тренер-преподаватель».

Особые условия допуска к работе. Отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации. Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований). Прохождение инструктажа по охране труда.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет. Должность «старший тренер-преподаватель» применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов.

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 учётом специфики вида спорта «бокс», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Количественный расчёт кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчётных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

## 7. Информационно-методические условия реализации Программы

### Список литературных источников

1. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утверждённый приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1091.
5. Приказ Минспорта РФ от 14.12.2022 № 1221 «Об утверждении примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»
6. Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
7. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 № 267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»
8. Всероссийский реестр видов спорта
9. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» дисциплина греко-римская борьба / А.С. Кузнецов, Б.А. Подливаев. - М.: 2016. – 252 с.;
10. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» дисциплина вольная борьба / Б.А. Подливаев, Ю.А. Шахмурдов, А.С. Кузнецов. - М.: 2016. – 390 с.;
11. Корженевский А.Н, Португалов М.А, Дахновский В.С. и др. Особенности подготовки единоборцев на примере юных борцов греко-римского стиля: Метод, реком. - М.: Москомспорт, 2002. - 40 с.

### Перечень ресурсов сети «Интернет»

1. <http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.consultant.ru> – сайт Справочная правовая система «Консультант Плюс»
3. <http://www.rusada.ru> – Российское антидопинговое агентство
4. <http://www.wada-ama.org> – Всемирное антидопинговое агентство
5. <http://www.roc.ru> – Олимпийский комитет России
6. <http://www.olympic.org> – Международный олимпийский комитет
7. <https://uww.org> – Международная федерация греко-римской борьбы
8. <https://wrestrus.ru> – Федерация спортивной борьбы России