

Принята:  
на заседании тренерско-  
педагогического совета  
МБУ ДО «СШОР  
по спортивной борьбе»  
Протокол № 1/01 от 29.03.2024г.

Утверждает:  
Директор МБУ ДО «СШОР  
по спортивной борьбе»  
\_\_\_\_\_ О.Н.Аладжев  
Приказ № 3/012 от 29.03.2024г.

**ОТДЕЛ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД АРМАВИР**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ»**

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

**Разработана в соответствии с  
Приказом Министерства спорта Российской Федерации  
от 30.11.2022г. N 1091"Об утверждении Федерального  
стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта "спортивная борьба"  
(Зарегистрировано в Министерстве Юстиции Российской  
Федерации 13.12.2022г. N 71478)**

## Оглавление:

Глава/ раздел	Наименование	Страница
I	Общие положения	3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы	7
3	Объем дополнительной образовательной программы	8
4	Учебно-тренировочные мероприятия	8
5	Объем соревновательной деятельности	9
6	Годовой учебно-тренировочный план	11
7	Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса	13
8	Календарный план воспитательной работы	13
9	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
10	План инструкторской и судейской практики	16
11	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
III	Система контроля	18
3.1.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки	20
3.2.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап	21
3.3.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства	22
3.4.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства	23
3.5.	Методика выполнения контрольных упражнений	24
IV.	Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба»	28
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	28
4.2.	Учебно-тематический план	38
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	48
5.1.	Особенности осуществления спортивной подготовки	48
5.2.	Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная борьба»	48
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	51
6.1.	Материально-технические условия реализации программы	51
6.2.	Минимальные требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем	51
6.3.	Обеспечение спортивной экипировкой	52
6.4.	Кадровые условия реализации программы	53
6.5.	Минимальные требования к укомплектованности кадров в СШ	54
7	Информационно-методические условия реализации программы	55
-	Приложение 1	56-66

## **I. Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» - Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта спортивная борьба, дисциплины греко-римская и вольная борьба. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (греко-римская и вольная борьба) (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 г. N 1091» и в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 декабря 2022 г., регистрационный № 71478).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий греко-римской борьбой, воспитание потребности к занятиям спортом.

1.3. Спортивная подготовка ведется на следующих этапах спортивной подготовки: Этап начальной подготовки - НП; Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – УТ; Этап совершенствования спортивного мастерства – ССМ; Этап высшего спортивного мастерства – ВСМ.

1.4. В Учреждении при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки реализуется вид спорта спортивная борьба, включая дисциплины: греко-римская и вольная борьба.

### **Этап начальной подготовки – срок реализации 4 года:**

*Этап начальной подготовки* подразделяется на периоды:

- а) период до одного года обучения;
- б) период свыше одного года обучения.

Период до одного года обучения продолжается 1 год. Период свыше одного года обучения продолжается 3 года.

На этап НП зачисляются лица, желающие заниматься спортивной борьбой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование групп;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

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

**срок реализации 4 года:**

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) состоит из этапа начальной спортивной специализации (до трёх лет - 1-3 года) и этапа углубленной спортивной специализации (свыше трёх лет - 4 год).

Этап начальной спортивной специализации формируется на конкурсной основе из лиц, выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке, а также необходимо иметь соответствующий уровень спортивной квалификации, установленный ФССП. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии выполнения лицами, проходящими спортивную подготовку контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке и соответствие уровню спортивной квалификации, установленный ФССП.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;
- овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, прививание

специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;

- совершенствование в технике и тактике спортивной борьбы, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.

**Этап совершенствования спортивного мастерства – срок реализации не ограничен:**

Этап совершенствования спортивного мастерства подразделяется на периоды до 1 года обучения и свыше 1 года обучения, формируется из спортсменов, выполнивших нормативы спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».

Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов и соответствие уровню спортивной квалификации, установленный ФССП. Продолжительность обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд страны, ДСО и ведомств;
- прочное овладение базовой техникой и тактикой вида борьбы;
- совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики;
- повышение надежности выступлений в соревнованиях;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

**Этап высшего спортивного мастерства – срок реализации не ограничивается:**

Этап высшего спортивного мастерства формируются из числа перспективных спортсменов, успешно выполнивших норматив не ниже мастера спорта России. Возраст спортсмена и продолжительность обучения на этапе высшего спортивного мастерства не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства. Основными задачами подготовки являются:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня.

Каждый этап характеризуется своими средствами, методами и организацией подготовки. Важное значение для успешной реализации целей многолетней подготовки борцов имеет использование передовых методов и методик тренировки и организации тренировочного процесса. В качестве критериев оценки деятельности спортивных школ на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели:

***на этапе начальной подготовки:***

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля;

***на учебно-тренировочном этапе:***

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта;
- освоение теоретического раздела программы;

***на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:***

- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступлений во всероссийских соревнованиях.

1.5. Спортивная борьба является международным видом единоборств, включённым в программу Олимпийских игр. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА). Цель ее – положить противника на лопатки или победить по очкам.

Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки. Спортивная борьба – вид спорта, который входит во Всероссийский реестр видов спорта.

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Таблица № 1

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек) мин.-макс.
Этап начальной подготовки	4	7	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	11	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2-4

В таблице № 2 указаны минимальные возрастные границы (количество лет) для зачисления на этапы спортивной подготовки с учетом требований ФССП (приказ Минспорта России от 30 ноября 2022г. № 1091), максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, соответствует двукратному количеству обучающихся, рассчитанному с учетом федерального стандарта спортивной подготовки на основании приказа Минспорта России от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

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

- на этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет, лица, зачисленные на данный этап спортивной подготовки, не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в спортивные группы начальной подготовки;
- на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица не моложе 11 лет, для зачисления, занимающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, иметь соответствующий уровень спортивной квалификации, установленный ФССП;
- на этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются лица не моложе 14 лет, для зачисления в группу спортсмены должны иметь спортивный

разряд «кандидат в мастера спорта», успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической подготовке;

- на этап высшего спортивного мастерства зачисляются лица не моложе 16 лет, для зачисления в группу спортсмены должны иметь звание «Мастер спорта России», успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической подготовке;

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.

### 3. Объем дополнительной образовательной программы:

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет (1-3г.)	Свыше трёх лет		
Количество часов в неделю	4.5-6	6-8	10-12	12-20	20-28	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-1040	1040-1456	1248-1664

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут) приказ Минспорта России от 3 августа № 634.

### 4. Учебно-тренировочные мероприятия:

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам 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.	Просмотренные учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

## 5. 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 трёх лет	Свыше трёх лет		
Контрольные	-	2	3	4	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	1

Объем соревновательной деятельности (таблица № 4) указаны минимальные значения.

**Контрольные соревнования** в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки;

**Отборочные соревнования** - проводятся для отбора участников заключительного этапа соревнований или формирования сборных команд. В зависимости от принципа комплектования состава участников основных соревнований в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача занять первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

**Основные соревнования** - цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе для повышения квалификации спортсмена.

5.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная борьба»;

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

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

5.2. Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

5.3. 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).

5.4. 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. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные и иные);

- учебно-тренировочные мероприятия (таблица № 3);

- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (таблица № 4);

- иные виды (формы) обучения.

5.6. Продолжительность этапов спортивной подготовки составляет:

- на этапе начальной подготовки – не более 4-х лет;
- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 3-4 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

5.7. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «спортивная борьба» а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

**6. Годовой учебно-тренировочный план,  
с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в  
структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной  
подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (дисциплины греко-  
римская и вольная борьба):  
Минимальные и максимальные требования:**

Таблица № 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трёх лет (1-3 г.)	Свыше трёх лет		
		<i>Недельная нагрузка в часах - минимальная</i>					
		от 4,5 до 6	от 6 до 8	от 10 до 12	от 12 до 20	от 20 до 28	от 24 до 32
		<i>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</i>					
		2	2	3	3	4	4
		<i>Наполняемость групп (человек) - минимальная</i>					
		от 10 до 20	от 10 до 20	от 8 до 16	от 8 до 16	от 4 до 8	от 2 до 4
1	Общая физическая подготовка	136-193	174-237	234-281	230-374	270-460	225-432
2	Специальная физическая подготовка	45-47	50-71	88-100	112-187	218-360	287-465
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	12-20	19-31	73-87	75-148
4	Техническая подготовка	14-19	24-29	52-62	94-167	125-175	150-233
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	32-44	46-58	88-119	118-187	260-364	349-582
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	10-12	12-21	21-44	25-50
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7-9	17-21	26-31	31-73	62-87	75-132
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234-312</b>	<b>312-416</b>	<b>520-624</b>	<b>624-1040</b>	<b>1040-1456</b>	<b>1248-1664</b>

6.1. Наполняемость групп указана минимальная с учетом ФССП, максимальная наполняемость указана с учетом приказа Минспорта России от 3 августа 2022г. № 634. При расчете нагрузки в часах учитываются значения от минимальных, указанных в таблице № 5 до максимальных, указанных в таблице № 6 в соответствии с приложениями № 2 и № 5 к ФССП.

6.2. В период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы) или его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском допускается объединять учебно-тренировочные группы на временной основе. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий составляет не более восьми часов и при проведении занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп соблюдаются следующие условия:

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

6.3. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

6.5. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется общими контрольными значениями показателей программы, которые могут быть перераспределены во времени с учетом индивидуальных особенностей и соревновательного графика спортсмена. Необходимость индивидуального планирования обусловлена состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузку.

**7. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (дисциплины греко-римская и вольная борьба)**

Таблица № 6

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет (1-3г.)	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка	58-63	56-62	45-54	36-24	26-32	18-26
Специальная физическая подготовка	1-20	16-20	16-23	18-25	20-25	23-28
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	2-4	3-5	6-8	6-9
Техническая подготовка	5-6	6-8	10-14	15-19	12-15	12-14
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10-14	13-19	17-26	17-26	25-30	28-35
Инструкторская и судейская практика	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	4-6	4-6	6-8	6-8	6-8

**8. Календарный план воспитательной работы:**

Таблица № 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b>	В течение года

		<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>	
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <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	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно- тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</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	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года

	болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях 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, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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

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

Таблица № 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Информирование спортсменов о запрещённых веществах 2. Ознакомление с порядком проведения допинг контроля и антидопинговыми правилами 3. Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	В течение года	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья 2. Контроль знаний антидопинговых правил 3. Участие в образовательных семинарах 4. Формирование критического отношения к допингу.	В течение года	Лекции, беседы, индивидуальные консультации Опросы и тестирование  Семинары  Семинары
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	В течение года	<a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>

## 10. План инструкторской и судейской практики:

Таблица № 9

Этап спортивной подготовки	Вид программы	Содержание практики	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	Инструкторская	<p>Ознакомление обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с принятой в спортивной борьбе терминологией;</li> <li>- с основными методами построения тренировочного процесса;</li> <li>- с разминкой, основной и заключительной частями тренировочного процесса.</li> </ul> <p>Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест учебно-тренировочного занятия, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Обучающиеся обучаются вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия. Обучение обучающихся самостоятельному ведению дневника самоконтроля.</p>	Тренер-преподаватель	<p>Не менее 1 раз в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий</p>
	Судейская	<p>Изучение основных положений правил по спортивной борьбе. Участие в судействе соревнований в роли секундометриста, бокового судьи, арбитра, помощника секретаря. Контроль формы спортсменов перед соревновательной схваткой. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований. Ведение протоколов соревнований.</p>		
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства и Этап высшего спортивного мастерства</p>	Инструкторская	<p>Обучающиеся самостоятельно проводят подготовительную часть учебно-тренировочного занятия, подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогают обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.</p>	Тренер-преподаватель	<p>Не менее 1 раз в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий</p>
	Судейская	<p>Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря, руководителя ковра, арбитра, бокового судьи. Обучающиеся самостоятельно под руководством тренера-преподавателя проводят</p>		



		жеребьевку участников соревнований, выполняют функции главного судьи на соревнованиях среди младших юношей и ведут протоколы соревнований.		
--	--	--	--	--

**11. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств:**

Таблица № 10

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Направление на предварительные медицинские осмотры	По необходимости
	Направление на периодические медицинские осмотры	1 раз в год
	Направление на этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение педагогических, психологических и гигиенических средств восстановления спортивной работоспособности	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Направление на Предварительные медицинские осмотры	По необходимости
	Направление на Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в год
	Направление на Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение педагогических, психологических и гигиенических средств восстановления спортивной работоспособности	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Направление на Предварительные медицинские осмотры	По необходимости
	Направление на Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в год
	Направление на Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение педагогических, психологических и гигиенических средств восстановления спортивной работоспособности	В течение года

### III. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку требования к результатам прохождения Программы, направлены на:

1. *На этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная борьба»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная борьба»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

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

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

3. *На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

4. *На этапе высшего спортивного мастерства:*

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная борьба»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности; - сохранения здоровья.

Лицам, успешно завершившим программу и выполнившим итоговую аттестацию, выдается документ об обучении.

В случае невыполнения требований итоговой аттестации, обучающемуся в конце учебно-тренировочного года выдается справка о прохождении обучения в Учреждении.

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

Перевод обучающихся на каждый последующий этап подготовки на новый учебный год осуществляется по итогам:

- ✓ промежуточной аттестации, которая проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года в форме сдачи контрольно-переводных нормативов, установленных ФССП на каждый этап подготовки;
- ✓ устных тестов по этапам спортивной подготовки (Приложение № 1)
- ✓ выполнения разрядных требований, установленных ФССП.

Система оценивания в учреждении при приеме тестов и промежуточной аттестации для всех этапов спортивной подготовки установлена зачетная, в графе оценивания фиксируется отметка «зачет» «незачет».

Результаты тестирования и промежуточной аттестации фиксируются в протоколах устного тестирования (Приложение № 1) и в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов (таблицы № 11, № 12, № 13) и являются отчетными документами, которые хранятся в учреждении.

Тестирование проводится в устной форме. Для получения оценки «зачет» обучающийся должен дать правильные ответы на 9 из 10 вопросов. Порядок и сроки проведения аттестации определяются локальными актами Учреждения.

Итоговая аттестация – проводится по завершению обучения по всей Программе на завершающем этапе и определяется локальным актом учреждения.

Сроки проведения тестов и промежуточной аттестации устанавливаются педагогическим советом и утверждаются приказом директора.

Обучающиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы, по состоянию здоровья, в соответствии с графиком, аттестуются в другие сроки, которые устанавливаются дополнительно. Для проведения тестирования, промежуточной аттестации обучающихся создается комиссия. Состав комиссии утверждается приказом директора учреждения.

Обучающиеся, не прошедшие контрольные нормативы по состоянию здоровья или имеющие неудовлетворительные результаты по одному или нескольким нормативам (тестам) признаются академической задолженностью. Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность до начала учебно-тренировочного года. Обучающиеся, успешно освоившие содержание программы на этапе подготовки, сдавшие контрольно-переводные нормативы и выполнившие норматив разряда соответствующему этапу подготовки, установленным ФССП переводятся на следующий этап (группу, период) спортивной подготовки.

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»**

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

**Таблица № 11**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество раз	не менее		не менее	
			2	1	3	2
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	

Требований о квалификации (спортивные разряды) на этапе начальной подготовки всех годов обучения по виду спорта «спортивная борьба» не предусмотрены в соответствии с ФССП.

*3.2. 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 № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			До трех лет		Свыше трех лет	
			мальчики/юноши	девочки/девушки	мальчики/юноши	девочки/девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			10,4	10,9	10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500м	мин.с	не более		не более	
			8,05	8,29	8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество во раз	не менее		не менее	
			20	15	20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+5	+6	+5	+6
1.5.	Челночный бег 3*10 м	с	не более		не более	
			8,7	9,1	8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			160	145	160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество во раз	не менее		не менее	
			7	-	7	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество во раз	не менее		не менее	
			-	11	-	11
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество во раз	не менее		не менее	
			6	4	6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			40		40	
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее		не менее	
			5		5	
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее		не менее	
			5,2		5,2	
2.5.	Бросок набивного мяча (3кг) назад	м	не менее		не менее	
			6,0		6,0	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>						
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский», «второй юношеский», «первый юношеский»			
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный», «второй спортивный», «первый спортивный»			

*3.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду «спортивная борьба»*

Таблица № 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/юноши	девочки/девушки	мальчики/юноши	девочки/девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			8,2	9,6	8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000м	мин.с	не более		не более	
			8,10	10,0	8,10	10,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество во раз	не менее		не менее	
			36	15	36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+11	+15	+11	+15
1.5.	Челночный бег 3*10 м	с	не более		не более	
			7,2	8,0	7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			215	180	215	180
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество во раз	не менее		не менее	
			49	43	49	43
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество во раз	не менее		не менее	
			15	-	15	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество во раз	не менее		не менее	
			-	20	-	20
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество во раз	не менее		не менее	
			15	8	15	8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество во раз	не менее		не менее	
			20		20	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			47		20	
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее		не менее	
			6,0		6,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее		не менее	
			7,0		7,0	
2.6.	Бросок набивного мяча (3кг) назад	м	не менее		не менее	
			6,3		6,3	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>						
3.1.	Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»					

*3.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду «спортивная борьба»*

Таблица № 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Норматив до года обучения	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	мин.с	не более	
			-	9,50
1.2.	Бег на 3000м	мин.с	не более	
			12.40	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.5.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			52	
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,2	
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			8,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3кг) назад	м	не менее	
			9,0	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание – «Мастер спорта России»			

Требования нормативов общей и специальной физической подготовки, а также требования к уровню спортивной квалификации являются минимальными. Для фиксации результатов сдачи нормативов применяется зачетная форма оценивания «зачет/незачет». Лицо зачисляется либо переводится на соответствующий этап спортивной подготовки только при условии выполнения всех указанных требований – «зачет». «Незачет» для лица, желающего проходить спортивную подготовку, означает невозможность зачисления на соответствующий этап. «Незачет» при переводе обучающегося на очередной этап формирует академическую задолженность.

### **3.5. Методика выполнения контрольных упражнений**

#### ***Бег на 30 метров:***

Испытание выполняется с высокого старта. После занятия неподвижной позиции перед стартовой линией, по звуковому сигналу тестируемый начинает ускоренное движение. Дистанция преодолевается только по своей траектории. Результат фиксируется в момент преодоления линии финиша любой частью корпуса. Измерение производится с точностью до 0,1с.

#### ***Бег 60 метров:***

Тест проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. По команде «На старт!» спортсмен подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию. Оценивается время, за которое спортсмен пробежал дистанцию.

#### ***Бег 1500 метров:***

Тест проводится с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности с любым покрытием. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды. Максимальное количество участников забега 20 спортсменов.

#### ***Бег на 2000, 3000 метров:***

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

#### ***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу:***

Тестируемый находится в исходном положении в упоре лежа, корпус ровный. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 10 см, не нарушая прямой линии тела. Разгибание производится до полного выпрямления рук в локтевом суставе. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

#### ***Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье:***

Тестируемый встаёт на гимнастическую скамейку. Ноги вместе. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Оценка: показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки - со знаком «-». В протокол вносится результат с точностью до 1 см.

#### ***Челночный бег 3x10 метров:***

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение



выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» тестируемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека. По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

***Прыжок в длину с места толчком двумя ногами:***

Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Техника выполнения прыжка произвольная. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела тестируемого. Для выполнения упражнения предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат. Не допускается заступ за линию отталкивания или ее касание.

***Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров:***

Метание производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем. Исходное положение - участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая – на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упиравшись стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь.

Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги.

***Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе:***

Фиксация положения. Тест проводится на ровной поверхности. Спортсмен встает на одну ногу, руки расположены на талии. Фиксация положения не менее 8–10 секунд.

***Подъем ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке:***

Тест проводится из исходного положения: вис на гимнастической стенке. Спортсмен поднимает прямые ноги вверх до касания с руками. Затем возвращается в исходное положение. Фиксируется количество совершенных упражнений.

***Подтягивание из вися на высокой перекладине:***

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из вися хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

***Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине:***

Подтягивание выполняется из положения вися лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Тестируемый подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания.

***Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол»:***

Тест проводится из исходного положения: вис стоя спиной к гимнастической стенке. Спортсмен поднимает ноги в вися под прямым углом и производит удержание ног.

***Прыжок в высоту с места:***

Тест проводится из исходного положения: стоя, ноги врозь, руки свободно. Спортсмен выполняет три пружинистых наклона вперед, касаясь руками пола, затем — прыжок со взмахом рук и приземление в упор присев.

***Тройной прыжок с места:***

Тест проводится из исходного положения: стоя. Спортсмен становится в метре от линии отталкивания. По команде «Вперед», спортсмен становится перед линией отталкивания, принимает сбалансированное положение и ставит ноги на ширине плеч. Затем слегка сгибает ноги в коленях, а руки в локтях. Выпрыгивает с двух ног вперед. Приземляется на не толчковую ногу и тотчас же выпрыгивает вперед. Приземляется на толчковую ногу, а затем, выпрыгнув вперед, максимально насколько возможно, приземляется на обе ноги. Тест выполняется на ровной площадке с любым покрытием.

***Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы:***

Тестируемый становится на стартовую линию лицом к направлению броска мяча. Мяч берется двумя руками, поднимается над головой, отводится назад, а потом резким движением рук подается вперед и вверх и бросает мяч. Бросок измеряется от линии старта до линии приземления мяча. Предоставляется три попытки, фиксируется лучший результат.

***Бросок набивного мяча 3 кг назад из-за головы:***

Тестируемый становится спиной в направлении броска, берет мяч в правую или левую руку, удерживая ее на уровне пояса и через корпус бросает мяч назад. Бросок измеряется от линии старта до линии приземления мяча. Предоставляется три попытки, фиксируется лучший результат.

***Поднимание туловища из положения лежа на спине:***

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Тестируемый выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

***Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.*** Тест проводится из исходного положения: упор на брусьях, руки выпрямлены. Спортсмен, сгибая руки, опускается в упор на согнутых руках до полного сгибания рук; разгибая руки, выходит в упор до полного выпрямления рук. Положение упора фиксируется.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба»**

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

##### **Содержание программы для групп НП:**

**Теоретическая подготовка.**

**ОФП.** Ходьба, бег, прыжки, метания, переползания.

**Упражнения без предметов:** упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения.

**Упражнения с предметами:** упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, упражнения со стулом.

**Упражнения на гимнастических снарядах:** на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне.

**Плавание. Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры.**

**СФП.** Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

**ТТМ.** Приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием: переворот рычагом; переворот скручиванием захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку. Защиты.

Контрприемы: бросок под воротом захватом руки под плечо, переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

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

Перевороты переходом: переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча.

Захваты руки на «ключ»: одной рукой сзади; двумя руками сзади; одной рукой спереди; двумя руками сбоку; с упором головой в плечо; толчком противника в сторону; Рывком за плечи; с помощью рычага ближней руки.

Защита. Контрприемы.

Способы сбивания противника на живот.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ:

**Приемы борьбы в стойке:**

Перевод рывком: перевод рывком за руку.

Переводы нырком: перевод нырком захватом шеи и туловища.

Переводы вращением (вертушка): перевод вращением захватом руки сверху.

Броски подворотом (бедро): бросок подворотом захватом руки через плечо; бросок подворотом захватом руки под плечо; бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи.

Броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки на шее и туловища.

### **Примерные комбинации приемов**

#### ***Перевод рывком за руку:***

- а) перевод рывком за другую руку;
- б) бросок через спину захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом туловища;
- г) сбивание захватом руки двумя руками.

#### ***Бросок подворотом захватом руки через плечо:***

- а) перевод рывком за руку;
- б) сбивание захватом руки двумя руками;
- в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;
- г) сбивание захватом туловища и руки.

### **Выполнение бросков, защиты, и контрприемов.**

#### **Содержание программы для групп УТ до трех лет обучения:**

##### ***Общие задачи учебно-тренировочного этапа***

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Воспитание навыков соревновательной деятельности в борьбе.

Весь период подготовки на учебно-тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

##### ***Задачи начальной специализации***

(1-3-й годы)

1. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
2. Обучение приемам борьбы, совершенствование их в тактических действиях.
3. Обучение тактическим действиям и совершенствование их в спарринге. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.

### **Теоретические занятия.**

**ОФП.** Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости.

**СФП.** Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

**ТТМ.**

### **Приемы борьбы в партере:**

**Перевороты борьбы скручиванием:** перевороты скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу; переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча.

**Перевороты забеганием:** переворот забеганием захватом шеи из-под плеч.

**Перевороты перекатом:** переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу.

**Перевороты прогибом с ключом** и захватом другой руки снизу; переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу.

**Перевороты накатом:** переворот накатом захватом туловища рукой. Защита. Контрприемы.

### **Комбинации приемов.**

Переворот скручиванием захватом рук сбоку:

Переворот рычагом; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи;

переворот обратным захватом туловища; переворот захватом шеи и туловища снизу.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри:

Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот забеганием захватом шеи из-под и предплечья дальней руки изнутри; переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку; переворот обратным захватом туловища.

Переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу:

Переворот обратным захватом туловища; бросок прогибом обратным захватом туловища; переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку; переворот захватом рук сбоку.

Переворот накатом захватом туловища:

Переворот накатом захватом туловища в другую сторону; бросок прогибом захватом туловища сзади.

### **Приемы борьбы в стойке**

**Переводы рывком:** переводы рывком захватом одноименного запястья и туловища.

Переводы нырком: переводы нырком захватом туловища с дальней рукой; перевод вращением захватом руки снизу.

Броски подворотом: бросок подворотом захватом шеи с плечом; бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища.

Броски наклоном: бросок наклоном захватом туловища с рукой.

Броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой на запястье, разноименной - за плечо снаружи); бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча.

Сваливание сбиванием (сбивание): Сбивание захватом руки двумя руками; сбивание захватом туловища

Защита. Контрпиемы.

### **Примерные комбинации приемов**

**Перевод рывком за руку:** сбивание захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом руки и туловища сбоку; сбивание захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища.

**Перевод нырком захватом шеи и туловища:** бросок подворотом захватом руки сверху и шеи; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

**Перевод вращением захватом руки сверху:** сбивание захватом туловища; сбивание захватом туловища и рукой; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; перевод захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с рукой; бросок через спину захватом руки через плечо.

### **Участие в соревнованиях:**

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

### **Инструкторская и судейская практика**

Составление комплексов общеподготовительных и специальноподготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

Обучение пройденным общеподготовительным, специальноподготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы.

Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера-преподавателя.

### **Содержание программы для УТГ свыше трех лет обучения:**

#### ***Задачи углубленной специализации***

(4-й год)

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
2. Обучение приемам борьбы, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.
3. Обучение индивидуальным действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
4. Совершенствование приемов борьбы и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного борца.
5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на борьбу, регулировать эмоциональное состояние перед схваткой, во время схватки независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

#### **Теоретические занятия.**

**ОФП.** Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости.

**СФП.** Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

**ТТМ.** Приемы борьбы в партере.

**Перевороты скручиванием:** переворот скручиванием захватом предплечья изнутри; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи; переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу; переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка; переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием обратным захватом туловища.

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

**Переворот перекатом:** переворот перекатом обратным захватом туловища; переворот перекатом захватом туловища спереди; переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху.

**Переворот прогибом:** переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

**Переворот накатом:** переворот накатом захватом туловища; переворот накатом захватом разноименного запястья; переворот накатом захватом предплечья



изнутри и туловища сверху; переворот накатом захватом шеи из-под плеча и туловища сверху.

**Броски накатом:** бросок накатом захватом туловища; бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

**Броски подворотом(через спину):** бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища; бросок подворотом захватом туловища.

**Броски наклоном:** бросок наклоном обратным захватом туловища.

**Броски прогибом:** бросок прогибом обратным захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища сзади.

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

Защита. Контрприемы.

### **Приемы борьбы в стойке.**

**Переводы нырком:** перевод нырком захватом туловища.

**Перевод вращением (вертушка):** перевод вращением захватом разноименной руки снизу.

**Переводы выседом:** перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо.

**Броски подворотом (через спину):** бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу; бросок подворотом запястья и другой руки снизу; бросок подворотом захватом руки на плечо; бросок подворотом захватом рук сверху; бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху; бросок подворотом захватом руки снизу (сверху).

**Броски наклоном:** бросок наклоном захватом руки и туловища; бросок наклоном захватом туловища сбоку; бросок накорном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку.

**Броски поворотом:** бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри; бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри; бросок поворотом обратным захватом запястий; бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху.

**Броски прогибом:** бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом руки и туловища; бросок прогибом захватом рук

сверху ;бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади); бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; бросок прогибом захватом туловища сзади; бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку.

**Сваливание сбиванием (сбивания):** сбивание захватом руки и туловища; сбивание захватом туловища с рукой; сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху); сбивание захватом руки на шее и туловища.

**Сваливание скручиванием (скручивание):** скручивание захватом шеи с плечом.

Защита. Контрприемы.

### **Примерные комбинации приемов.**

**Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи:** бросок прогибом захватом рук сверху; бросок захватом руки сверху и шеи; сбивание захватом туловища с рукой; вертушка захватом руки сверху; бросок наклоном захватом туловища с рукой.

**Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи:** перевод нырком захватом шеи и туловища; бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом туловища с рукой; сбивание захватом руки сверху( под другую руку); бросок прогибом захватом руки и туловища.

**Бросок прогибом захватом туловища с рукой:** вертушка захватом руки сверху; бросок подворотом захватом шеи с плечом; сбивание захватом туловища с рукой; бросок поворотом захватом руки через плечо.

**Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху:** перевод рывком; сбивание; броски прогибом; мельница.

**Куст приемов с захватом руки двумя руками:** перевод вертушкой; бросок вертушкой; бросок подворотом; сбивание; мельница; обратная вертушка; бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.

**Участие в соревнованиях:** в учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

**Инструкторская и судейская практика.** В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведение подготовительной и заключительной частей урока; приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи- секундометриста, судьи- информатора (во время проведения показательных выступлений или соревнований в младших группах).

Привить навыки организаторских работ по подготовке и проведении соревнований в составе оргкомитета. Составление положения о соревнованиях. Оформление судейской документации. Изучения особенностей судейства соревнований по греко-римской борьбе. Освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушения правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

### **Содержание программы для групп СС и ВСМ:**

#### **Теоретические занятия.**

**ОФП.** Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости.

**СФП.** Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

**ТТМ.** Приемы борьбы в партере.

**Перевороты скручиванием:** переворот скручиванием захватом предплечья изнутри; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи; переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу; переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка; переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием обратным захватом туловища.

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

**Переворот перекатом:** переворот перекатом обратным захватом туловища; переворот перекатом захватом туловища спереди; переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху.

**Переворот прогибом:** переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

**Переворот накатом:** переворот накатом захватом туловища; переворот накатом захватом разноименного запястья; переворот накатом захватом предплечья

изнутри и туловища сверху; переворот накатом захватом шеи из-под плеча и туловища сверху.

**Броски накатом:** бросок накатом захватом туловища; бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

**Броски подворотом(через спину):** бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища; бросок подворотом захватом туловища.

**Броски наклоном:** бросок наклоном обратным захватом туловища.

**Броски прогибом:** бросок прогибом обратным захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища сзади.

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

Защита. Контрприемы.

### **Приемы борьбы в стойке.**

**Переводы нырком:** перевод нырком захватом туловища.

**Перевод вращением (вертушка):** перевод вращением захватом разноименной руки снизу.

**Переводы выседом:** перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо.

**Броски подворотом (через спину):** бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу; бросок подворотом запястья и другой руки снизу; бросок подворотом захватом руки на плечо; бросок подворотом захватом рук сверху; бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху; бросок подворотом захватом руки снизу (сверху).

**Броски наклоном:** бросок наклоном захватом руки и туловища; бросок наклоном захватом туловища сбоку; бросок накорном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку.

**Броски поворотом:** бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри; бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри; бросок поворотом обратным захватом запястий; бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху.

**Броски прогибом:** бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом руки и туловища; бросок прогибом захватом рук

сверху ;бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади); бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; бросок прогибом захватом туловища сзади; бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку.

**Сваливание сбиванием (сбивания):** сбивание захватом руки и туловища; сбивание захватом туловища с рукой; сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху); сбивание захватом руки на шее и туловища.

**Сваливание скручиванием (скручивание):** скручивание захватом шеи с плечом.

Защита. Контрприемы.

**Примерные комбинации приемов.**

**Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи:** бросок прогибом захватом рук сверху; бросок захватом руки сверху и шеи; сбивание захватом туловища с рукой; вертушка захватом руки сверху; бросок наклоном захватом туловища с рукой.

**Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи:** перевод нырком захватом шеи и туловища; бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом туловища с рукой; сбивание захватом руки сверху (под другую руку); бросок прогибом захватом руки и туловища.

**Бросок прогибом захватом туловища с рукой:** вертушка захватом руки сверху; бросок подворотом захватом шеи с плечом; сбивание захватом туловища с рукой; бросок поворотом захватом руки через плечо.

**Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху:** перевод рывком; сбивание; броски прогибом; мельница.

**Куст приемов с захватом руки двумя руками:** перевод вертушкой; бросок вертушкой; бросок подворотом; сбивание; мельница; обратная вертушка; бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.

**Участие в соревнованиях:** в учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

**Инструкторская и судейская практика.** В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведение подготовительной и заключительной частей урока; приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи- секундометриста, судьи- информатора (во время проведения показательных выступлений или соревнований в младших группах).

Привить навыки организаторских работ по подготовке и проведении соревнований в составе оргкомитета. Составление положения о соревнованиях. Оформление судейской документации. Изучения особенностей судейства соревнований по греко-римской борьбе. Освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушения правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

#### 4.2. Учебно-тематический план

Таблица № 15

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки до года обучения	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>32-44</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	3/5	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
		3/0	август	
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	3/5	апрель	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
		3,5/0	декабрь	
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	3/5	февраль	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
		3/0	октябрь	
Закаливание организма	3/6	март	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.	
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	3/5	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	2/5	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	1/6	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	2/5	июль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	2,5/2	ноябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Этап начальной подготовки свыше года обучения	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>46-58</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	4/5 4/5	сентябрь август	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	4/5 4/5	декабрь апрель	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	3/4 5/6	февраль октябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	4/5	март	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	4/5	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	4/5	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	2/3	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	4/5	июль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	4/5	ноябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения:</b>	<b>88/119</b>		



Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	7/10 3/4	сентябрь февраль	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	8/10 2/4	октябрь февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	7/10 2/4	ноябрь февраль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания, в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	8/10 2/4	декабрь март	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	8/10 2/4	январь март	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	7/10 3/4	май март	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	7/10 2/4	апрель июнь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные

			волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	8/10 2/4	июль июнь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	7/7 3/0	август июнь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
<b>Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет обучения:</b>	<b>118/187</b>		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	9/16 4/6	сентябрь февраль	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	10/16 4/6	октябрь февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	9/16 1/2 3/4	ноябрь февраль март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания, в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	9/16 4/6	декабрь март	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	11/16 2/6	январь март	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	11/16 2/6	май июнь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	11/16 2/6	апрель июнь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	10/16 3/6	июль июнь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	10/11 3/0	август июнь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>260/364</b>		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Рольи место физической культурыв обществе. Состояние современного спорта	21/31 21/31 3/0	сентябрь июнь июль	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.	22/31	октябрь	Понятие травматизма.
	Перетренированность/ недотренированность	20/31	июль	Синдром «перетренированности».

	1/0	август	Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	21/30	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося.
	21/30	август	Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	1/0	апрель	
Психологическая подготовка	22/30	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	20/30	апрель	Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	1/0	май	
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	22/30	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.
	21/30	май	
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	21/30	февраль	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	22/30	март	
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства

				<p>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.</p>
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>349/582</b>		
	Олимпийское движение. Роль место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	26/49 32/48	сентябрь июль	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	33/49 25/48	октябрь март	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	25/48 29/49 4/0	ноябрь август июнь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа

				учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	29/49 25/48 4/0	декабрь июнь май	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	32/49 26/48	январь май	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	27/48 29/49 3/0	февраль апрель 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.

			<p>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.</p>
--	--	--	--

## V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта: спортивная борьба (дисциплины: греко-римская и вольная борьба).

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

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

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

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

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

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

### 5.2. Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная борьба»

Таблица № 16

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Спортивная борьба	026 000 1 6 1 1 Я		
		греко-римская борьба - весовая категория 32 кг	026 043 1 8 1 1 Ю
		греко-римская борьба - весовая категория 35 кг	026 044 1 8 1 1 Ю
		греко-римская борьба - весовая категория 38 кг	026 045 1 8 1 1 Ю
		греко-римская борьба - весовая категория 41 кг	026 047 1 8 1 1 Ю
		греко-римская борьба - весовая категория 42 кг	026 046 1 8 1 1 Ю





вольная борьба - весовая категория 61 кг	026 159 1 8 1 1 Ф
вольная борьба - весовая категория 62 кг	026 025 1 6 1 1 С
вольная борьба - весовая категория 65 кг	026 027 1 6 1 1 Я
вольная борьба - весовая категория 66 кг	026 028 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 68 кг	026 001 1 6 1 1 С
вольная борьба - весовая категория 69 кг	026 030 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 70 кг	026 031 1 8 1 1 Ф
вольная борьба - весовая категория 71 кг	026 214 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 72 кг	026 032 1 8 1 1 Б
вольная борьба - весовая категория 73 кг	026 033 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 74 кг	026 034 1 6 1 1 А
вольная борьба - весовая категория 75 кг	026 160 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 76 кг	026 035 1 6 1 1 Б
вольная борьба - весовая категория 79 кг	026 029 1 8 1 1 А
вольная борьба - весовая категория 80 кг	026 036 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 85 кг	026 037 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 86 кг	026 161 1 6 1 1 А
вольная борьба - весовая категория 92 кг	026 038 1 8 1 1 А
вольная борьба - весовая категория 97 кг	026 162 1 6 1 1 А
вольная борьба - весовая категория 100 кг	026 039 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 110 кг	026 040 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 125 кг	026 163 1 6 1 1 А
вольная борьба - абсолютная категория	026 041 1 8 1 1 Л
вольная борьба - командные соревнования	026 042 1 8 1 1 Л

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 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 с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106 н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);

### 6.2. Минимальные требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (в соответствии с ФССП):

Таблица № 17

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Ковер борцовский (12x12 м)	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (2x3 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Мат гимнастический	штук	18
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2

14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12

### 6.3. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 18

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пара	на обучающегося	-	-	-	-	2	-	2	-
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
3.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
4.	Кроссовки для зала	пара	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
5.	Кроссовки легкоатлетические	пара	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

Иные требования к условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривает

- ✓ 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.

#### **6.4. Кадровые условия реализации Программы:**

- ✓ укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.
- ✓ Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная борьба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).
- ✓ уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.
- ✓ Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).
- ✓ непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Тренеры-преподаватели повышают свою квалификацию не реже одного раза в три года.

## 6.5. Минимальные требования к укомплектованности кадров в СШ:

Таблица № 19

Структурное подразделение	Должность (специальность, профессия)	Рекомендуемое количество ставок
Административно-управленческий состав	Директор	1
	Заместитель директора	2
	Помощник руководителя	1
Бухгалтерия	Специалист по закупкам	1
Административно-хозяйственный отдел	Начальник отдела	1
Отдел кадрового и правового обеспечения	Начальник отдела	1
	Специалист по кадрам	1
	Специалист по охране труда	1
Отделение спортивной подготовки *	Заведующий отделением	1
	Тренер-преподаватель	1
	Старший тренер-преподаватель (при наличии в подчинении не менее двух ставок тренеров-преподавателей)	1
Отдел методического обеспечения	Начальник отдела	1
	Старший инструктор-методист (при наличии в подчинении не менее двух ставок инструкторов-методистов)	1
	Инструктор-методист	1
	Психолог	1

\* Дополнительно могут предусматриваться:

тренер-консультант (количество ставок определяется из расчета 1 на группу видов спорта);

медицинская сестра (брат) по массажу (количество ставок определяется в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации);

иные структурные подразделения (в соответствии со структурой организации);

иные должности (в соответствии с особенностями развиваемых видов спорта и/или

предусматриваемые федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта, реализуемому в организации).

## 7. Информационно-методические условия реализации Программы.

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ссылка: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/));
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ссылка: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/));
3. Приказ Минспорта России от 3 августа 2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (ссылка: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202208260023?index=1>);
4. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" (ссылка: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202104300106?index=2>).
5. Приказ Минспорта России от 30.10.2015г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (ссылка: <https://www.minsport.gov.ru/documents/ministry-orders/28502/>).

Список литературы, рекомендованный обучающимся и тренерам-преподавателям при подготовке к занятию:

1. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е., Столов И.И., Усков С.В., Черноног Д.Н. Методические рекомендации: Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации, издательство «Советский спорт», г. Москва, 2008 год – 146 стр.
2. Подливаев Б.А, Грузных Г.М. Греко-римская борьба: примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Издательство «Советский спорт», г. Москва 2004г. – 270 с.
3. Подливаев Б.А., Миндиашвили Д.Г., Грузных, Купцов А.П. Борьба вольная: примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Издательство «Советский спорт», г. Москва, 2008г. – 216 стр.
4. Шулика Ю.А., Косухин В.М., Лещенко В.И., Новиков В.Д., Хоменко И.Т., Греко-римская борьба для начинающих, Издательство «Феникс», г. Ростов-на-Дону, 2006г. – 236 стр.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Олимпийский Комитет России <http://www.olympic.ru/>
3. Международный Олимпийский Комитет <http://www.olympic.org/>
4. Федерация спортивной борьбы России <http://www.wrestrus.ru/>

## Приложение № 1

Устные тесты для проверки теоретических знаний обучающихся  
по спортивной борьбе для групп НП до года обучения

\_\_\_\_\_ (группа) \_\_\_\_\_ (тренер-преподаватель) \_\_\_\_\_ (дата)

Вопросы с вариантами ответов	Верный вариант отметить галочкой
<b>1. В чем выступают на соревнованиях борцы?</b>	
✓ Трико	✓
✓ Купальник	
✓ Спортивный комбинезон	
✓ Борцовки	✓
<b>2. Личная гигиена борца – это:</b>	
✓ рациональный распорядок дня, уход за телом	✓
✓ избавление от вредных привычек	
✓ режим труда и отдыха	
<b>3. Т.Б. на занятиях борьбой:</b>	
✓ специальные упражнения	
✓ строгое соблюдение правил поведения и указания тренера-преподавателя	✓
✓ страховка и помощь	✓
<b>4. Для профилактики травматизма необходимо:</b>	
✓ неиспользование запрещенных действий в борьбе	✓
✓ соблюдение правил гигиены	
✓ режим дня	
<b>5. Какие бывают виды травм в борьбе:</b>	
✓ перелом, растяжение, ушибы;	✓
✓ ожоги.	
<b>6. К физическим качествам относятся:</b>	
✓ сила, ловкость, выносливость, быстрота;	✓
✓ физические упражнения;	
✓ туристические прогулки.	
<b>7. Какие физиологические изменения происходят в организме при занятиях спортивной борьбой:</b>	
✓ развитие силы, ловкости;	
✓ развитие всех физических качеств;	✓



✓ развитие выносливости, гибкости.	
<b>8. Какой уровень квалификации считается наиболее значительным у борцов?</b>	
✓ МСМК	✓
✓ 1 взрослый	
✓ МС	
✓ КМС	
<b>9. Спортивная борьба это:</b>	
✓ борьба, в которой спортсмены борются в полном захвате, используют броски, реализуемые за счет грудной моторики, обеспечивающей движения туловищем;	✓
✓ сила и молодецкая удаль;	
✓ японское единоборство.	
<b>10. Как занятия борьбой влияют на строение и функции организма спортсмена:</b>	
✓ эстетическое развитие;	
✓ умственное развитие;	
✓ развитие физических качеств.	✓

Устные тесты для проверки теоретических знаний обучающихся  
по спортивной борьбе для групп НП свыше года обучения

\_\_\_\_\_ (группа) \_\_\_\_\_ (тренер-преподаватель) \_\_\_\_\_ (дата)

Вопросы с вариантами ответов	Верный вариант отметить галочкой
<b>1. По какой системе борются спортсмены на соревнованиях, если в их категории 5 или менее 5 человек?</b>	
✓ Олимпийская	
✓ Круговая	✓
<b>2. Физическая подготовка – это:</b>	
✓ достижение высоких спортивных результатов;	
✓ степень совершенства двигательных умений и навыков;	✓
✓ развитие физических качеств.	✓
<b>3. Моральная и психологическая подготовка:</b>	
✓ умение терпеть как основное проявление воли;	✓
✓ соблюдение правил поведения;	
✓ победа над соперником.	

<b>4. Выносливость – это:</b>	
✓ комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;	
✓ комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению;	✓
✓ способность сохранять занятые параметры работ.	
<b>5. Как определяется победитель в личном зачете на соревнованиях:</b>	
✓ по наименьшему количеству штрафных очков;	
✓ по наибольшему количеству побед;	✓
✓ последний борец, оставшийся после выбываний.	
<b>6. Основные органы пищеварения это:</b>	
✓ зоб, живот, язык;	
✓ зубы, язык, пищевод, желудок, кишечник;	✓
✓ ноги, руки, голова.	
<b>7. Как снизить вес перед соревнованиями:</b>	
✓ специальные пищевые добавки;	
✓ голод, питье холодной воды;	
✓ диета, сауна, физические упражнения.	✓
<b>8. Какое наиболее сложное физическое качество, требует координации и точности движений:</b>	
✓ реакции, умения быстро переключаться с одного вида деятельности на другой:	✓
✓ выносливость;	
✓ ловкость;	
✓ сила.	
<b>9. Какие гигиенические требования предъявляются к нормированию физических нагрузок:</b>	
✓ чистое место занятий;	✓
✓ правильно подобранная спортивная одежда;	
✓ нормальное атмосферное давление, влажность и температура воздуха.	✓
<b>10. Какие неблагоприятные факторы, способствуют возникновению травм на тренировках:</b>	
✓ атмосферное давление, плохая погода;	
✓ загрязнение воздуха, низкие или высокие погодные температуры;	

✓ не регулярные тренировки, непривычные нагрузки, нарушения режима жизни.	✓
---	---

Устные тесты для проверки теоретических знаний обучающихся по спортивной борьбе для групп УТ до трех лет  
 \_\_\_\_\_ (группа) \_\_\_\_\_ (тренер-преподаватель) \_\_\_\_\_ (дата)

Вопросы с вариантами ответов	Верный вариант отметить галочкой
<b>1. Какие два приема считаются "визитной карточкой" классической и вольной борьбы?</b>	
✓ Проход в ноги	✓
✓ Полу-нельсон	
✓ Посадка	
✓ Прогиб	✓
<b>2. На каких соревнованиях спортсмену могут присвоить разряд КМС?</b>	
✓ ЦФО	
✓ Чемпионат Мира	
✓ Всероссийские соревнования	✓
<b>3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:</b>	
✓ эластичностью;	
✓ гибкостью;	✓
✓ растяжкой.	
<b>4. Как называется организация, осуществляющая контроль и координацию борьбы с применением допинга в спорте во всемирном масштабе?:</b>	
✓ ВАДА (WADA)	✓
✓ ПУСАДА	
✓ РУСАДА	
<b>4. Одно из необходимых правил при организации самостоятельных занятий это:</b>	
✓ умение правильно дозировать нагрузку;	✓
✓ заниматься не менее 20 часов в неделю;	
✓ заниматься только в помещении.	
<b>5. Что такое круговая тренировка:</b>	
✓ выполнение упражнений без остановки;	
✓ работа по установленным станциям;	✓
✓ дозированное выполнение определенных упражнений.	

<b>6. Основные способы проведения соревнований:</b>	
✓ по определению мест участников;	
✓ двумя предварительными группами, по круговому способу;	✓
✓ по предварительной договоренности.	
<b>7. При составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:</b>	
✓ полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим	
✓ прорабатывать другую группу мышц;	
✓ чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы;	✓
✓ использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.	
<b>8. Двигательные навыки формируются в порядке:</b>	
✓ в борьбе с трудностями внешней среды, борьбе с самим собой;	✓
✓ в борьбе с природными явлениями;	
✓ в борьбе с тренерами и судьями.	
<b>9. Двигательные навыки формируются в следующем порядке:</b>	
✓ совершенствование, обучение, закрепление;	
✓ обучение, закрепление, совершенствование;	
✓ обучение, совершенствование, закрепление.	✓
<b>10. В каком случае допускается приём спортсменов препарата, содержащего запрещенную субстанцию?</b>	
✓ спортсмен ни при каких обстоятельствах не может использовать запрещённые препараты;	
✓ в случае, если спортсменом было получено разрешение на терапевтическое использование данного препарата.	✓

Устные тесты для проверки теоретических знаний обучающихся  
по спортивной борьбе для групп УТ свыше трех лет  
\_\_\_\_\_ (группа) \_\_\_\_\_ (тренер-преподаватель) \_\_\_\_\_ (дата)

Вопросы с вариантами ответов	Верный вариант отметить галочкой
<b>1. Кто из перечисленных является олимпийским чемпионом?</b>	
✓ Лачугина Мария;	
✓ Чаквитадзе Давид;	✓
✓ Воробьева Наталья;	✓

✓ Могилин Виталий;	
✓ Власов Роман.	✓
<b>2. Первая помощь при ушибах:</b>	
✓ обеспечить полный покой, приложить холод;	✓
✓ растереть ушибленное место;	
✓ приложить тепло.	
<b>3. Определить силовую выносливость рук можно с помощью теста:</b>	
✓ челночный бег;	
✓ вис на согнутых руках;	✓
✓ прыжки через скакалку.	
<b>4. Чтобы сформировать двигательный навык необходимо:</b>	
✓ повторить упражнение один раз;	
✓ многократное повторение;	✓
✓ посмотреть, как выполняют другие.	
<b>5. Факторы, определяющие устойчивость борца:</b>	
✓ технические приемы;	
✓ развитый вестибулярный аппарат;	
✓ совокупность ОФП, СФП, ТТП.	✓
<b>6. Для чего нужен дневник самоконтроля:</b>	
✓ для записей основных мероприятий на день;	
✓ для записей соревнований;	✓
✓ для регулирования и анализа общих физических нагрузок.	✓
<b>7. Основные документы, необходимые для участия в соревнованиях:</b>	
✓ положение о соревновании, приказ на участие, медицинский допуск;	✓
✓ справка от родителей, собственное желание;	
✓ список, разрешение тренера-преподавателя.	
<b>8. Как называется организация, осуществляющая контроль и координацию борьбы с применением допинга в спорте во всемирном масштабе?:</b>	
✓ ВАДА ( WADA);	✓
✓ ПУСАДА;	
✓ РУСАДА.	
<b>9. Что такое Запрещённый список ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство)?</b>	

✓ это перечень субстанций и методов, запрещённых для использования спортсменами;	✓
✓ это список субстанций и методов, запрещённых для использования только несовершеннолетними спортсменами;	
✓ это список препаратов, запрещённых для использования на территории России.	
<b>10. В каком случае допускается приём спортсменов препарата, содержащего запрещённую субстанцию?</b>	
✓ спортсмен ни при каких обстоятельствах не может использовать запрещённые препараты;	
✓ в случае, если спортсменом было получено разрешение на терапевтическое использование данного препарата.	✓

Устные тесты для проверки теоретических знаний обучающихся по спортивной борьбе для групп ССМ до одного года обучения  
 \_\_\_\_\_ (группа) \_\_\_\_\_ (тренер-преподаватель) \_\_\_\_\_ (дата)

Вопросы с вариантами ответов	Верный вариант отметить галочкой
<b>1. Кто из перечисленных является олимпийским чемпионом?</b>	
✓ Лачугина Мария;	
✓ Чаквиладзе Давид;	✓
✓ Воробьева Наталья;	✓
✓ Могилин Виталий;	
✓ Власов Роман.	✓
<b>2. Первая помощь при ушибах:</b>	
✓ обеспечить полный покой, приложить холод;	✓
✓ растереть ушибленное место;	
✓ приложить тепло.	
<b>3. Определить силовую выносливость рук можно с помощью теста:</b>	
✓ челночный бег;	
✓ вис на согнутых руках;	✓
✓ прыжки через скакалку.	
<b>4. Чтобы сформировать двигательный навык необходимо:</b>	
✓ повторить упражнение один раз;	
✓ многократное повторение;	✓
✓ посмотреть, как выполняют другие.	
<b>5. Первая медицинская помощь при травме головы:</b>	
✓ поднять пострадавшего;	

✓ обеспечить максимально удобное положение тела лежа на спине с приподнятой головой и верхней частью туловища;	✓
✓ вызвать скорую помощь.	✓
<b>6. Первая помощь при вывихах и переломах:</b>	
✓ попытаться вправить самостоятельно;	
✓ наложить тугую повязку;	
✓ обеспечить полный покой и фиксации поврежденного места, как можно быстрее транспортировать пострадавшего в больницу.	✓
<b>7. Факторы, определяющие устойчивость борца:</b>	
✓ технические приемы;	
✓ развитый вестибулярный аппарат;	
✓ совокупность ОФП, СФП, ТП.	✓
<b>8. Значение Единой всероссийской спортивной квалификации:</b>	
✓ определение уровня подготовки спортсмена;	✓
✓ определение физического развития;	
✓ определение физического воспитания.	
<b>9. Для чего нужен дневник самоконтроля:</b>	
✓ для записей основных мероприятий на день;	
✓ для записей соревнований;	✓
✓ для регулирования и анализа общих физических нагрузок.	✓
<b>10. Основные документы, необходимые для участия в соревнованиях:</b>	
✓ положение о соревновании, приказ на участие, медицинский допуск;	✓
✓ справка от родителей, собственное желание;	
✓ список, разрешение тренера-преподавателя.	

Устные тесты для проверки теоретических знаний обучающихся по спортивной борьбе для групп ССМ свыше одного года обучения  
 \_\_\_\_\_ (группа) \_\_\_\_\_ (тренер-преподаватель) \_\_\_\_\_ (дата)

Вопросы с вариантами ответов	Верный вариант отметить галочкой
<b>1. Кто из перечисленных является олимпийским чемпионом?</b>	
✓ Лачугина Мария;	
✓ Чаквиладзе Давид;	✓
✓ Воробьева Наталья;	✓
✓ Могилин Виталий;	
✓ Власов Роман.	✓

<b>2. Первая помощь при ушибах:</b>	
✓ обеспечить полный покой, приложить холод;	✓
✓ растереть ушибленное место;	
✓ приложить тепло.	
<b>3. Определить силовую выносливость рук можно с помощью теста:</b>	
✓ челночный бег;	
✓ вис на согнутых руках;	✓
✓ прыжки через скакалку.	
<b>4. Чтобы сформировать двигательный навык необходимо:</b>	
✓ повторить упражнение один раз;	
✓ многократное повторение;	✓
✓ посмотреть, как выполняют другие.	
<b>5. Первая медицинская помощь при травме головы:</b>	
✓ поднять пострадавшего;	
✓ обеспечить максимально удобное положение тела лежа на спине с приподнятой головой и верхней частью туловища;	✓
✓ вызвать скорую помощь.	
<b>6. Первая помощь при вывихах и переломах:</b>	
✓ попытаться вправить самостоятельно;	
✓ наложить тугую повязку;	
✓ обеспечить полный покой и фиксации поврежденного места, как можно быстрее транспортировать пострадавшего в больницу.	✓
<b>7. Факторы, определяющие устойчивость борца:</b>	
✓ технические приемы;	
✓ развитый вестибулярный аппарат;	
✓ совокупность ОФП, СФП, ТТП.	✓
<b>8. Значение Единой всероссийской спортивной квалификации:</b>	
✓ определение уровня подготовки спортсмена;	✓
✓ определение физического развития;	
✓ определение физического воспитания.	
<b>9. Как снизить вес перед соревнованиями:</b>	
✓ специальные пищевые добавки;	
✓ голод, питье холодной воды;	
✓ диета, сауна, физические упражнения.	✓
<b>10. Для чего нужен дневник самоконтроля:</b>	



✓ для записей основных мероприятий на день;	
✓ для записей соревнований;	✓
✓ для регулирования и анализа общих физических нагрузок.	✓

Устные тесты для проверки теоретических знаний обучающихся  
по спортивной борьбе для групп ВСМ

\_\_\_\_\_ (группа) \_\_\_\_\_ (тренер-преподаватель) \_\_\_\_\_ (дата)

Вопросы с вариантами ответов	Верный вариант отметить галочкой
<b>1. Кто из перечисленных является олимпийским чемпионом?</b>	
✓ Лачугина Мария;	
✓ Чаквитадзе Давид;	✓
✓ Воробьева Наталья;	✓
✓ Могилин Виталий;	
✓ Власов Роман.	✓
<b>2. Первая помощь при ушибах:</b>	
✓ обеспечить полный покой, приложить холод;	✓
✓ растереть ушибленное место;	
✓ приложить тепло.	
<b>3. Определить силовую выносливость рук можно с помощью теста:</b>	
✓ челночный бег;	
✓ вис на согнутых руках;	✓
✓ прыжки через скакалку.	
<b>4. Чтобы сформировать двигательный навык необходимо:</b>	
✓ повторить упражнение один раз;	
✓ многократное повторение;	✓
✓ посмотреть, как выполняют другие.	
<b>5. Первая медицинская помощь при травме головы:</b>	
✓ поднять пострадавшего;	
✓ обеспечить максимально удобное положение тела лежа на спине с приподнятой головой и верхней частью туловища;	✓
✓ вызвать скорую помощь.	
<b>6. Первая помощь при вывихах и переломах:</b>	
✓ попытаться вправить самостоятельно;	
✓ наложить тугую повязку;	

✓ обеспечить полный покой и фиксации поврежденного места, как можно быстрее транспортировать пострадавшего в больницу.	✓
<b>7. Факторы, определяющие устойчивость борца:</b>	
✓ технические приемы;	
✓ развитый вестибулярный аппарат;	
✓ совокупность ОФП, СФП, ТТП.	✓
<b>8. Значение Единой всероссийской спортивной квалификации:</b>	
✓ определение уровня подготовки спортсмена;	✓
✓ определение физического развития;	
✓ определение физического воспитания.	
<b>9. Как снизить вес перед соревнованиями:</b>	
✓ специальные пищевые добавки;	
✓ голод, питье холодной воды;	
✓ диета, сауна, физические упражнения.	✓
<b>10. Для чего нужен дневник самоконтроля:</b>	
✓ для записей основных мероприятий на день;	
✓ для записей соревнований;	✓
✓ для регулирования и анализа общих физических нагрузок.	✓