

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СШОР № 6


Тоньшина О.А.
2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»**

Принята на педагогическом Совете
МБУ ДО СШОР № 6»
Протокол № 2
от 05.04.2023

Этапы подготовки:

НП - 4 года

УТ -4 года

ССМ- без ограничений

ВСМ- без ограничений

Срок реализации программы: 8 и более лет

Ульяновск
2023

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивной борьбе, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 г. № 1091 (далее – ФССП).

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, совершенствование спортивного мастерства посредством систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд по виду спорта «спортивная борьба».

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной Подготовки

Спортивная борьба объединяет в настоящее время несколько видов: греко-римская борьба, женская борьба, вольная борьба, панкратион, грэпплинг.

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

Как вид спорта, греко-римская борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приемов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

Широкий перечень взаимных положений позволяет уже с 7 лет начинать занятия борьбой лёжа в партере, где к действиям не предъявляются высокие требования по показателю скорости, поскольку элементы техники и тактики борьбы уже внедрены в учебные программы в качестве 3-его занятия в общеобразовательные школы.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо:

на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации (до трех лет)

- наличие спортивных юношеских разрядов: «третий юношеский спортивный разряд»; «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».

на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации (свыше трех лет)

наличие спортивных разрядов: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

на этапе совершенствования спортивного мастерства - наличие спортивного разряда: «кандидат в мастера спорта».

на этапе высшего спортивного мастерства — наличие спортивного звания «мастер спорта России».

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта «спортивная борьба» включает следующие спортивные дисциплины (таблица № 1):

Таблица № 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Спортивная борьба	0260001611Я
греко-римская борьба - весовая категория 32 кг	026 043 1 8 1 1 10
греко-римская борьба - весовая категория 35 кг	026 044 1 8 1 1 1 К)
греко-римская борьба - весовая категория 38 кг	026 045 1 8 1 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 41 кг	026 047 1 8 1 1 1 10
греко-римская борьба - весовая категория 42 кг	026 046 1 8 1 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 44 кг	026 048 1 8 1 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 45 кг	026 049 1 8 1 1 1 10
греко-римская борьба - весовая категория 48 кг	026 050 1 8 1 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 51 кг	026 051 1 8 1 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 52 кг	026 053 1 8 1 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 55 кг	026 052 1 8 1 1 1 А
греко-римская борьба - весовая категория 57 кг	026 057 1 8 1 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 60 кг	026 055 1 6 1 1 1 А
греко-римская борьба - весовая категория 62 кг	026 058 1 8 1 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 63 кг	026 056 1 8 1 1 1 А
греко-римская борьба - весовая категория 65 кг	026 059 1 8 1 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 67 кг	026 060 1 6 1 1 1 А
греко-римская борьба - весовая категория 68 кг	026 061 1 8 1 1 1 ТО
греко-римская борьба - весовая категория 71 кг	026 164 1 8 1 1 1 10
греко-римская борьба - весовая категория 72 кг	026 .167 1 8 1 1 1 А
греко-римская борьба - весовая категория 75 кг	026 165 1 8 1 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 77 кг	026 066 1 6 1 1 1 А
греко-римская борьба - весовая категория 80 кг	026 166 1 8 1 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 82 кг	026 054 1 8 1 1 1 А
греко-римская борьба - весовая категория 84 кг	026 062 1 8 1 1 1 10
греко-римская борьба - весовая категория 85 кг	026 063 1 8 1 1 1 ТО
греко-римская борьба - весовая категория 87 кг	026 215 1 6 1 1 1 А
греко-римская борьба - весовая категория 92 кг	026 216 1 8 1 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 96 кг	026 064 1 8 1 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 97 кг	026 217 1 6 1 1 1 А
греко-римская борьба - весовая категория 100 кг	026 065 1 8 1 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 110 кг	026 218 1 8 1 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 120 кг	026 219 1 8 1 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 130 кг	026 168 1 6 1 1 1 А
греко-римская борьба - абсолютная категория	026 067 1 8 1 1 1 М
греко-римская борьба - командные соревнования	26 8 1 8 1 1 М

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

Таблица № 1

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

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

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

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

В процессе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки применяются следующие формы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

Таблица №					
N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям города Москвы	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 6",
ТОНЬШИНА ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА, Директор

14.08.25 14:49
(MSK)

Сертификат 00A688688E013298B645BD78D33DB572C3
Действует с 05.06.24 по 29.08.25

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

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

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спортивной борьбе 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.

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

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

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.

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

Таблица № 5

N п/п	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	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-62	45-54	36-42	26-32	18-26
2	Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-20	16-23	18-25	20-25	23-28
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	6-8	6-95-6
4	Техническая подготовка (%)	5-6	6-8	10-14	15-19	12-15	12-14
5	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	10-14	13-19	17-26	17-26	25-30	28-35
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6	4-6	6-8	6-8	6-8

6. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 6

Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
	Недельная нагрузка в часах					
	4,5	6	8	12	18	22
Общая физическая подготовка	2,25	3	3,5	4	5	5
Специальная физическая подготовка	0,25	1	1,5	2,5	3,5	4,5
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	0,25	0,5	1	2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 6",
 ТОНЬШИНА ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА, Директор

14.08.25 14:49
 (MSK)

Сертификат 00A688688E013298B645BD78D33DB572C3
 Действует с 05.06.24 по 29.08.25

Техническая подготовка	0,5	0,5	1	1,5	2,5	3
Тактическая, подготовка	0,5	0,5	0,5	1	2	2,5
Теоретическая подготовка	0,25	0,25	0,25	0,5	0,5	0,5
Психологическая подготовка	0,25	0,25	0,25	0,5	1	1
Инструкторская и судейская практика	-		0,25	0,5	0,5	0,5
Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,5	0,5	0,5	1	2	3
Общее количество часов в год	234	312	416	624	936	1144
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
	1,5	2	3	3	4	4
Наполняемость групп						
	12	12	6	6	2	1

Таблица № 7

Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
	Недельная нагрузка в часах					
	6	8	12	16	22	32
Общая физическая подготовка	2,5	3,5	4,25	5,25	5,5	6
Специальная физическая подготовка	1	1,75	2,25	3,5	4,5	6,5
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	0,5	0,5	1	2
Техническая подготовка	0,5	0,5	1,5	2,5	3,5	4,5

Тактическая, подготовка	0,5	0,5	0,5	1	2	3,5
Теоретическая подготовка	0,25	0,25	0,25	0,25	0,5	1
Психологическая подготовка	0,25	0,25	0,5	0,5	0,5	1
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0,5	0,25	0,5	0,5	1	2
Инструкторская практика	-		0,25	0,25	0,5	1
Судейская практика	-	-	0,25	0,5	0,5	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0,5	1	1,25	1,5	2,5	3,5
Общее количество часов в год	312	416	624	832	1144	1664
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
	2	2	3	3	2	1
Наполняемость групп						
	12	12	6	6	2	1

7. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 8

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
 ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 6",
 ТОНЬШИНА ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА, Директор

14.08.25 14:49
 (MSK)

Сертификат 00A688688E013298B645BD78D33DB572C3
 Действует с 05.06.24 по 29.08.25

		отношения к решениям спортивных судей;	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную	В течение года

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 6",
ТОНЬШИНА ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА, Директор

14.08.25 14:49
(MSK)

Сертификат 00A688688E013298B645BD78D33DB572C3
Действует с 05.06.24 по 29.08.25

	(герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	образовательную программу спортивной подготовки	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Таблица № 9

Этап подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта», Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение

	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Родительское собрание	«Роль родителей в процесса формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 6",
ТОНЬШИНА ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА, Директор

14.08.25 14:49
(MSK)

Сертификат 00A688688E013298B645BD78D33DB572C3
Действует с 05.06.24 по 29.08.25

	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Родительское собрание	«Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом при проверке препаратов.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования	Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение

9. Инструкторская и судейская практика на различных этапах подготовки

В течение всего периода спортивной подготовки тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая спортсменов старших разрядов к организации занятий с младшими спортсменами.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах согласно учебному плану в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований. Примерный материал для различных групп спортсменов приводится ниже.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- Обязанности и права участников соревнований.
- Общие обязанности судей.

- Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей.

- Оформление места соревнований.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 6",
ТОНЬШИНА ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА, Директор

14.08.25 14:49
(MSK)

Сертификат 00A688688E013298B645BD78D33DB572C3
Действует с 05.06.24 по 29.08.25

- Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминка перед соревнованиями.

- Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Проведение занятий.

- Судейство соревнований в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований района, города.

- Выполнение обязанностей судьи, секретаря, хронометриста, коменданта соревнований.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- Составление рабочих планов и конспектов занятий. Составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки. Составление документации для работы спортивной школы по спортивной борьбе.

- Проведение учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке в группах этапа совершенствования спортивного мастерства 3–5 годов спортивной подготовки.

- Составление положения о соревнованиях. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, коллективах физкультуры района, города.

- Организация и судейство районных и городских соревнований по спортивной борьбе.

Этап высшего спортивного мастерства:

- Проведение занятий в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

- Самостоятельное проведение занятий по собственному конспекту по любому разделу подготовки.

- Помощь тренеру-преподавателю в проведении занятий и в отборе в спортивную школу.

- Индивидуальная работа по технико-тактической подготовке с младшими разрядами.

- Судейство соревнований спортивной школы, в роли главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря.

- Судейство городских соревнований в роли судьи, заместителя главного секретаря.

- Выполнение требований на присвоение звания судьи 1-ой категории.

На этапе углубленной специализированной подготовки необходимо организовывать специальный семинар по подготовке общественных тренеров-преподавателей и судей. В конце семинара сдается зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом, где каждому выставляются оценки по теории, практике и итоговая оценка. Присвоение звания «Общественный судья», или «Юный инструктор по спорту» производится приказом или распоряжением по Учреждению.

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях".

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки.

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования учебно-тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом учебно-тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание учебно-тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины.

Психологические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психологической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировок и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года спортивной подготовки;

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

11.2 На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная борьба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований города Москвы, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «Мастер спорта России»;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды города Москвы и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

12. 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.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной

подготовки по виду спорта «спортивная борьба», прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

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

Приложение
№1

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

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

Приложение
№2

№№	Упражнения		Норматив	
п/п		Ед. измерения	Мальчики/ юноши	Девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	сек	Не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	Мин, сек	Не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	сек	Не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	Количество раз	Не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	Не менее	
			40	40
2.3.	Тройной прыжок с места	м	Не менее	
			5	5
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	Не менее	
			5,2	5,2
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад из-за головы	м	Не менее	
			6,0	6,0
3. Уровень спортивной квалификации				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

Приложение №3

№№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	сек	Не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	Мин, сек	Не более	
			8.10	10,0
1.3.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	сек	Не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	Количество раз	Не менее	
			20	20
2.2.	Сгибание- разгибание рук в упоре на брусьях	Количество раз	Не менее	
			18,0	20,0
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	Не менее	
			47	47
2.4.	Тройной прыжок с места	м	Не менее	
			6,0	6,0
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	Не менее	
			7,0	7,0
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад из-за головы	м	Не менее	
			6,3	6,3
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

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

Приложение №4

№№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	Мин,сек	Не более	
			-	9.50
1.2.	Бег на 3000 м	Мин, сек	Не более	
			12.40	-
1.3.	Сгибание-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 3x10 м	сек	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 на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	Количество раз	Не менее	
			15	8
2.2.	Тройной прыжок с места	м	Не менее	
			6,2	6,2
2.3.	Прыжок в высоту с места	сек	Не менее	
			52	52
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	сек	Не менее	
			8,0	8,0
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад из-за головы		Не менее	
			9,0	9,0
3. Уровень спортивной квалификации				
Звание «Мастер спорта России»				

IV. Рабочая программа по виду спорта спортивная борьба

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

К выполнению режима тренировочной работы допускаются исключительно спортсмены, прошедшие медицинское освидетельствование (диспансеризацию или углублённое медицинское обследование), не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой тренировочной

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 6",**
ТОНЬШИНА ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА, Директор

14.08.25 14:49
(MSK)

Сертификат 00A688688E013298B645BD78D33DB572C3
Действует с 05.06.24 по 29.08.25

нагрузке, имеющие соответствующую спортивную квалификацию и успешно прошедшие подготовку на предшествующем этапе.

Тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с весовой категорией спортсмена, исключая соревновательные схватки с соперниками тяжелее, чем на три весовые категории.

При объединении в одну группу спортсменов, проходящих спортивную подготовку, разных по уровню готовности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна

превышать двух спортивных разрядов.

При формировании пар для спарринга, должны быть учтены, наряду с полом, весом и уровнем готовности, психологические особенности партнёров.

Индивидуальный объем, и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Тренировка юных спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение впервые годы занятий высокого спортивного результата;
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;
- надежной основой успеха юных спортсменов в вольной борьбе является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

При построении тренировочного процесса необходимо руководствоваться следующими принципами:

- сознательности и активности;
- наглядности;
- систематичности или повторности;
- последовательности;
- постепенности;
- всесторонности;
- индивидуализации;

Принцип сознательности и активности.

Чтобы в совершенстве овладеть техникой изучаемого двигательного действия, спортсмен должен сознательно и целеустремленно применять свои способности для достижения как конечной цели так и поэтапных целей, преодолевая трудности и неудачи. Активность подразумевает осмысленность изучаемого материала: понимание значения каждого элемента движения, контроль за движением, анализ ошибок и поиск путей их устранения.

Принцип наглядности - создание определённого понятия и образа действия, созерцания внешней картины движений и выявление простейших механизмов движения в том или ином элементе техники.

Образ разучиваемого двигательного действия создаётся не только за счёт зрительного восприятия, но и за счёт ощущений слухового и вестибулярного анализаторов. Совокупность этих ощущений со словесным описанием действия центральной нервной системы создаёт полную картину двигательного действия.

Необходимо понимать, что один человек лучше воспринимает через зрительный, а другой - через слуховой анализаторы.

Определение ведущего анализатора поможет повысить эффективность процесса обучения, применяя для одного - предметно-чувствительного, а для другого - словесно-логическое объяснение материала.

Большое значение для принципа наглядности имеет обратная связь: выполнение выполняемых движений перед зеркалом, использование видеосъёмки и тому подобное. Следует

также учитывать, что в младшем возрасте ведущую роль занимает чувствительное восприятие, создаваемая посредством образов и образных представлений.

Принцип систематичности или повторности выполнения двигательных действий непосредственно связан с достижениями совершенной техники движений.

Двигательное действие, особенно сложное по технике, изучается и закрепляется только при многократном его повторении через оптимальные промежутки времени. Систематичность выполнения двигательного действия формирует следовой эффект в ЦНС и создаёт оптимальную

интегральную функциональную систему данного действия. Необходимо помнить, что повторное выполнение действия должно выполняться прежде, чем начнут исчезать следы от предыдущего исполнения.

Для более эффективного изучения двигательных действий необходимо помнить о следующих положениях:

- изучаемое действие закрепляется и совершенствуется только при повторном его выполнении;

- выполнение двигательных действий приводит к мышечному утомлению и утомлению ЦНС, поэтому необходимо время для отдыха и восстановления сил;

- во время выполнения двигательных действий и после них организм начинает приспосабливаться к условиям нагрузки, происходит изменения, которые сохраняются некоторое время, поэтому их надо подкреплять.

Таким образом, при обучении двигательным действиям они должны иметь оптимальную повторяемость выполнения и оптимальный промежуток времени между ними для восстановления, чтобы сохранить положительные сдвиги от предыдущих действий.

Принцип последовательности в процессе обучения заключается в таких правилах:

- от усвоенного - к неусвоенному,
- от простого - к сложному, в соответствии уровня развития физических качеств требованиям технического исполнения двигательного действия.

Техника двигательного действия, изучаемая впервые, всегда опирается на уже знакомые, изученные движения. Поэтому необходимо расширять диапазон простых двигательных действий, на которые впоследствии можно опереться при изучении новых видов техники.

Принципы постепенности напрямую связаны с применением (техники выполнения) физических нагрузок в процессе обучения и с усложнением техники выполняемых двигательных действий.

Следует всегда помнить, что чрезмерная нагрузка негативно влияет на организм новичка, поэтому необходимо подбирать для него оптимальные нагрузки.

Сложностью подбора оптимальных нагрузок является то, что величина нагрузок зависит от многих факторов: пола спортсмена, его Возраста, уровня тренированности и других.

Принцип всесторонности связан с применением разнообразных, но схожих по структуре упражнениями, направленными на решение основных задач.

Нагрузку необходимо чередовать по объёму и интенсивности, постепенно её увеличивать, чтобы происходило привыкание организма.

Нельзя забывать, что однообразные, постоянно применяющиеся упражнения вызывают адаптацию организма к ним, поэтому эффективность от их исполнения снижается.

Принцип индивидуализации возникает с разным уровнем подготовленности; с половыми и возрастными различиями; с анатомо-физиологическими особенностями индивидуума; его психологическими особенностями и различной степени реагирования организма каждого человека на тренировочный процесс.

На начальных этапах, когда ещё спортсмены не проявили своих особенностей наиболее эффективно групповое обучение. Но даже при групповом обучении тренер индивидуально выявляет ошибки в технике и помогает их исправить.

В зависимости от возраста и подготовленности спортсмена, периодов и этапа подготовки

одним сторонам тренировки уделяется больше внимания, другим меньше.

На начальном этапе больше времени уделяется освоению техники и других упражнений, общей физической подготовке.

На последующих этапах - совершенствованию тактического мастерства и специальной физической подготовке.

Обучение технике и тактике, развитие физических и волевых качеств осуществляется посредством систематического выполнения физических упражнений, то есть основного средства тренировки.

Кроме того, используются идеомоторные упражнения.

Важную роль играют также средства восстановления функциональных возможностей спортсмена между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями.

Физические упражнения делятся на три основные группы:

- 1) упражнения в том виде, в котором специализируется спортсмен. Сюда включаются
- 2) все элементы и варианты этого вида.

- 3) общеразвивающие упражнения, которые подразделяются на две подгруппы:

- упражнения других видов спорта, применяемые для общего физического развития;

- общеразвивающие подготовительные упражнения с различными предметами и без них, которые предназначены для всестороннего физического развития и широко используются в подготовке новичков, а также для исправления дефектов телосложения и физического развития.

- 4) специальные упражнения для развития физических качеств и волевых качеств, а также для обучения технике и тактике и совершенствованию в них.

Развитие основных физических качеств: силы мышц, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие спортсмена. Специальная физическая подготовка направлена на развитие всех функциональных возможностей организма спортсменов, в зависимости от того, что требуется при выполнении данного вида спорта.

Развитие силы мышц, особенно у начинающих, происходит в первую очередь за счет приобретения умения владеть своими мышцами, быстро сокращать и напрягать их с большей силой, увеличения мышечной массы, а также умения проявлять волевые усилия. Вольникам нужно развитие всех мышц тела для обеспечения любой двигательной деятельности.

Развитие выносливости необходимо спортсменам не только для участия в соревнованиях, но и для выполнения большого тренировочного объема работы.

Спортсменам нужна специальная выносливость, которая определяется специфической подготовленностью всех органов и систем спортсмена, значительно более высоким уровнем его физиологических и психических возможностей применительно к вольной борьбе.

Развитие гибкости нужно для выполнения движений с большей амплитудой. Посредством специальных упражнений спортсмен достигает большей гибкости, чем требуется, создавая как бы запас гибкости.

Развитию гибкости уделяют больше времени в основном в подготовительном периоде.

Развитие ловкости. Ловкость необходима спортсменам при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения.

Ловкость понадобится, чтобы обезопасить себя во время неудачного приземления, при падении и т.п.

Для развития ловкости используются упражнения, в которых спортсмен вынужден проявлять находчивость. Для этого хорошо подходят акробатические упражнения, игра в баскетбол, ручной мяч, футбол.

Содержание разминки борца

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами

ведения единоборства.

В связи с этим формы занятий, их построение в группах начальной подготовки должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть каждого занятия и тренировок в целом.

Благодаря этому достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам учащихся 10-12 лет, обеспечивающее введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований, спортивного единоборства.

С учетом этого разминка борца должна состоять из двух частей: общей (включающей в себя разнообразные общеподготовительные упражнения) и специальной (включающей в себя специально-подготовительные упражнения).

Примерная схема разминки.

1. Комплекс общеподготовительных упражнений: 5-10 мин;
2. Элементы акробатики и самостраховки: 5-10 мин;
3. Игры и эстафеты: 5-10 мин;
4. Освоение захватов: 5-10 мин;
5. Работа на руках в стойке и партере: 5-10 мин;
6. Упражнения на мосту: 5-10 мин.

В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учетом требований спортивного единоборства рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений:

- передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком (выполняется в ширину зала);
- из упора лежа забегание ногами по кругу (вправо-влево), проходя через упор сзади по формуле: 1-1; 2-2 (т.е. один раз вправо, один - влево, два раза вправо, два - влево и т.д.);
- из упора сзади, не отрывая руки от ковра, перейти в упор лежа (5-6 раз);
- передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком (выполняется в ширину зала);
- ходьба в упоре на руках с помощью партнера;
- акробатика (кувырки из разных исходных положений вперед- назад, вправо- влево);
- упражнения в самостраховке;
- упражнения для укрепления мышц шеи (из упора головой в ковер с помощью рук, движения вперед-назад, в стороны, кругообразные);
- упражнения на мосту;
- передвижения на мосту: лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком (выполняется в ширину зала);
- забегание на мосту вправо-влево;
- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок.

В процессе обучения комплексы упражнений в разминке необходимо постоянно обновлять и усложнять в целях совершенствования координационной подготовки.

4.1.1. Программный материал практических занятий для этапа начальной подготовки. Основная цель тренировки: общая физическая подготовка и овладение техникой борьбы.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

Основные средства тренировки:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- изучение техники борьбы.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта.

Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для борьбы.

На этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Особенности обучения.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков.

Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

4.1.2. Программный материал практических занятий для тренировочного этапа спортивной подготовки

Основная цель тренировки - углубленное овладение технико-тактическим арсеналом борьбы.

Основные задачи тренировочного этапа:

Тренировочный этап (до 2-х лет обучения).

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта.

Тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения - этап спортивной специализации):

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;

- накопление соревновательного опыта.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений своего вида;
- упражнения со штангой (вес штанги 50-70% от собственного веса спортсмена);
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторнопеременный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки.

Физическая подготовка на данном этапе становится более целенаправленной.

Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта.

Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки.

На этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости.

Совершенствование техники борьбы.

При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы.

Больше времени следует проводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее.

Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля.

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным.

Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов.

Она включает основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных борцов.

Проводятся наблюдения, контрольные испытания на основе контрольнопереводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль нужен для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований.

В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных спортсменов свойство не преувеличивать трудности.

Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

4.1.3. Программный материал практических занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства.

Основная цель тренировки - повышение спортивного мастерства на основе совершенствования техники и тактики борьбы.

Основные задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений своего вида;
- упражнения со штангой;
- спортивные игры;
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: равномерный, переменный, повторный, круговой, интервальный, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Совершенствование базовых технико-тактических действий и формирование индивидуальной техники с учетом индивидуальных особенностей; совершенствование навыков ведения поединков с различными противниками и формирование навыков участия в ответственных соревнованиях.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена и календаря соревнований.

4.1.4. Программный материал практических занятий для этапа высшего спортивного мастерства.

Группы высшего спортивного мастерства формируются из спортсменов, имеющих звание Мастера спорта.

Подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основная цель тренировки - повышение спортивного мастерства.

Основные задачи этапа:

- дальнейшее повышение специальной физической и технической подготовки;
- постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа высшего спортивного мастерства;
- совершенствование соревновательного опыта;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- развитие быстроты, специальной выносливости, силы, скоростно-силовых качеств, совершенствование ловкости и гибкости.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений своего вида;
- упражнения со штангой;
- спортивные игры;
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);

- изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: равномерный, переменный, повторный, круговой, интервальный, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Совершенствование базовых технико-тактических действий и формирование индивидуальной техники с учетом индивидуальных особенностей; совершенствование навыков ведения поединков с различными противниками и формирование навыков участия в ответственных соревнованиях

4.1.5. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма учащихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в зале возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям осуществляется только при наличии медицинского допуска с указанием вида спорта.

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий.

В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи.

Тренер обязан

- Производить построение и перекличку групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

- Не допускать увеличения числа учащихся в каждой группе сверх установленной нормы.

- Подавать докладную записку в методическую часть о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Перед занятием тренер обязан проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров и спортивного оборудования.

Вначале тренировки в целях подготовки организма учащегося к предстоящим нагрузкам и во избежание травм, необходимо провести разминку на все группы мышц, уделив особое внимание разогреву мышц шеи и верхнего плечевого пояса.

Необходимо предусмотреть возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия борьбой.

Постепенно увеличивается плотность занятия при физиологически оправданных нормах тренировочной нагрузки и соответствующем подборе игровых комплексов и тренировочных заданий. Необходимый учебный материал для этих целей приведен в данной программе. Специфика выполнения предлагаемых упражнений позволяет проводить занятия в группах с достаточно высоким обучающим и тренирующим эффектом

Это оправдано с позиции возрастных особенностей психики подростков и формирования устойчивого интереса к систематическим тренировкам, приспособления к специфике спортивного образа жизни. Все специальные упражнения борца классифицированы по отношению к действиям соревновательного поединка, которые при использовании соответствующих методов позволяют решать задачи подготовки с возрастающим приближением к условиям соревнований в целом: упражнение - фрагмент - эпизод поединка - поединок - серия поединков.

При разучивании приемов необходимо выполнять броски от центра к краю ковра, стараться полностью исключить столкновения с соседними парами, выполняющими броски и

перевороты. Учащемуся запрещается:

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Спортивная школа олимпийского резерва" г. Тоньшина Ольга Александровна, Директор

14.08.25 14:49

Сертификат 00A688688E013298B645BD78D33DB572C3

Действует с 05.06.24 по 30.08.25

Всего, броски через спину, подхваты,

- «мельницы»);
- садиться на ковер, если на нем занимаются другие борцы;
- бороться лежа, если рядом борцы проводят схватку в стойке;
- бороться с другим борцом, имеющим существенную разницу в весе, физической и технической подготовке.

14. Учебно-тематический план.

Таблица № 10

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	техники и тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Документ подписан электронной подписью

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Профилактика травматизма. Перетренированно	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап	Всего на этапе высшего	≈ 600		
высшего спортивного мастерства	спортивного мастерства:			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 6",
ТОНЬШИНА ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА, Директор

14.08.25 14:49
(MSK)

Сертификат 00A688688E013298B645BD78D33DB572C3
Действует с 05.06.24 по 29.08.25

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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

15. 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.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная борьба" учитываются спортивной школой при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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».

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду города Москвы по виду спорта "спортивная борьба" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта " спортивная борьба" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

16. 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 N 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 N 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;

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

медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Спортивная школа реализует дополнительную образовательную программу спортивной подготовки на следующей спортивной базе МБУ ДО СШОР №6.

Для реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта спортивная борьба используется спортивное оборудование и спортивный инвентарь, которыми оснащены вышеуказанные спортивные сооружения.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 11

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ковер борцовский (12х12 м)	комплект	2
2	Весы до 200 кг	штук	3
3	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	4
4	Гири спортивные (16, 24,32 кг)	штук	
5	Доска информационная	штук	
6	Зеркало 2-3 м	штук	3
7	Канат для лазания	штук	4
8	Кушетка массажная	штук	1
9	Лонжа ручная	штук	7
10	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	4
11	Мат гимнастический	штук	3

12	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	8
13	Мяч баскетбольный	штук	2
14	Мяч футбольный	штук	3
15	Насос универсальный для накачивания мячей	штук	3
16	Манекены тренировочные высотой 120,130, 140, 150, 160 см.	комплект	3
17	Скакалка гимнастическая	штук	12
18	Скамейка гимнастическая	штук	4
19	Стеллаж для хранения гантелей	штук	3
20	Табло информационное световое электронное	штук	2
21	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	штук	10
22	Эспандер плечевой резиновый	штук	2
23	Резиновый амортизатор	штук	12
24	Груша боксерская	штук	4
25	Лапы боксерские	штук	11

18 Кадровые условия реализации Программы:

18.1. Укомплектованность Спортивной школы педагогическими, руководящими и иными работниками:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519) профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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).

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденный приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1091;
2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (приказ Минспорта России от 12.05.2014);
3. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.ФИС, 1991.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 6",
ТОНЬШИНА ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА, Директор

14.08.25 14:49
(MSK)

Сертификат 00A688688E013298B645BD78D33DB572C3
Действует с 05.06.24 по 29.08.25

4. Приказ Минспорта России от 24.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
5. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
6. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 № 267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;
7. Всероссийский реестр видов спорта;
8. Единая всероссийская спортивная классификация;
9. Аайнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта: Вводный курс/Перевод с немецкого под ред. М.Я. Виленского и О.С. Атлушко. - М.: Аспект Пресс, 1995. -318 с. - (программа: Обновление гуманитарного образования в России).
10. Абдулхаков М. Р., Трапезников А. А. Бороться чтобы побеждать!- АА/. Просвещение, 1990.-144 с.
11. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии.- АА/. Педагогика, 1989.- 192 с.
12. Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания: М.' ИНСАН,2000.-352 с.
13. Иванков Ч.Т. Методические основы теории физической культуры и спорта: - М.' ИНСАН,2000.-365 с.
14. Карпинский А.А. 100 заданий по борьбе. - Киев: Здоровья, 1979. 143с.
15. Кожарский В.П., Сорокин КН. Техника классической борьбы. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 271 с.
16. Колмановский А.А., Дахновский В.С., Колмановский А.Б. Классическая борьба: Пособие для тренеров, работающих с начинающими борцами. - М.: Физкультура и спорт, 1968.- 176 с.
17. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра - спорт, 2001 - 160 с.
18. Методические рекомендации по физическому воспитанию учащихся учебных заведений профессионально-технического образования: Классическая борьба/ Сост. А.И. Соколов. - М.: Госкомитет Совета министров СССР по профессионально-техническому образованию, 1977- 46 с.
19. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. проф. Л.Б. Кофмана; Авт. - сост. Г. М. Погадаев. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
20. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства. - М.: ВНИИФК, 2003. - 208 с.
21. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: Астрель: АСТ, 2003. - 863 с.
22. Программа физического воспитания учащихся учебных заведений профессионально-технического образования: Классическая борьба /сост. И.В. Болтачев при участии А.П. Купцова. - М.:ЦС ВДСО «Трудовые резервы», 1982.- с 32-37.
23. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.
24. Типовой план - проспект учебной программы для спортивных школ: Методические рекомендации/ Спортивно - методический центр. - М.: Москомспорт, 2001. -18 с.
25. Тихомиров Ю.Н. Техничко-тактическая подготовка в вольной борьбе юных спортсменов в зависимости от морфофункциональных свойств организма: Дисс.канд. наук, 2007, - 165с.
26. Уроки физической культуры в 7-8 классах: Пособие для учителей/ Под ред. Г. П. Богданова и Г.П. Мейксона,- М.'-Просвещение, 1981.-189 с.
27. Уроки физической культуры в 9-10 классах: Пособие для учителей/ Ю. А. Барышников, Г.П. Богданов, Г. И. Давыдова и др.; Под ред. Г.П. Богданова А. А.: Просвещение, 1982.-192 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 6",
ТОНЬШИНА ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА, Директор

14.08.25 14:49
(MSK)

Сертификат 00A688688E013298B645BD78D33DB572C3
Действует с 05.06.24 по 29.08.25

28. Физическая культура в школе: Методика уроков в 9-10 классах//Спортивная борьба/ Под ред. З.И. Кузнецовой. -М.: Просвещение,1973,-с. 61-64,118-1

29. Интернет-ресурсы:

30. Официальный сайт Министерства спорта России URL <http://www.minsport.gov.ru>

31. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» URL <http://lib.sportedu.ru/press/>

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Этапы спортивной подготовки

Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства		спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)
1 Борцовки (обувь)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	12	2	12
2 Костюм ветрозащитный	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	12	1	12
3 Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	12	1	12
4 Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	12	1	12
5 Кроссовки	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	12
6 Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	12	1	12
7 Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
8 Трико борцовское	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

Приложение № 5

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Баллы									
		Мальчики (до года обучения)					Девочки (до года обучения)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (сек)	6,9	6,8	6,7	6,6	6,5	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 6",

ТОНЬШИНА ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА, Директор

14.08.25 14:49 (MSK)

Сертификат 00A688688E013298B6458D78D33DB572C3
Действует с 05.06.24 по 29.08.25

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+1	+2	+3	+4	+5	+3	+4	+5	+6	+7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	111	112	113	114	105	106	107	108	109
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
Стоя ровно на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (сек)	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (раз)	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
Контрольные упражнения и единицы измерения	Мальчика (свыше года обучения)					Девочки (свыше года обучения)				
1 Бег на 30 м (сек)	6,7	6,6	6,5	6,4	6,3	6,8	6,7	6,6	6,4	6,3
2 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10
3 Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+3	+4	+5	+6	+7	+5	+6	+7	+8	+9
4 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	121	122	123	124	115	116	117	118	119
5 Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (раз)	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6
6 Стоя ровно на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (сек)	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14
Сумма баллов для зачисления и перевода на этап начальной подготовки: мальчики - не менее 19 баллов; девочки - не менее 18 баллов.										

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 6",
ТОНЬШИНА ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА, Директор

14.08.25 14:49
(MSK)

Сертификат 00A688684E013298B64BD78D33DB572C3
Действует с 05.06.24 по 29.08.25

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба»

Приложение № 6

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Баллы									
		Мальчики/юноши					Девочки/девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1. Нормативы общей физической подготовки											
1	Бег на 60 м (сек)	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5
2	Бег на 1500 м (мин, сек)	8.05	8.04	8.03	8.02	8.01	8.29	8.28	8.27	8.26	8.25
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	20	21	22	23	24	15	16	17	18	19
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+5	+6	+7	+8	+9	+6	+7	+8	+9	+10
5	Челночный бег 3x10 м (сек)	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3	9,1	9,0	8,9	8,8	8,7
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	161	162	163	164	145	146	147	148	149
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	7	8	9	10	11	-	-	-	-	-
8	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (раз)	-	-	-	-	-	11	12	13	14	15
2. Нормативы специальной физической подготовки											
1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (раз)	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 6",
ТОНЬШИНА ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА, Директор

14.08.25 14:49
(МСК)

Сертификат 00A688698E013298B645BD78D33DB572C3
Действует с 05.06.24 по 29.08.25

	Прыжок в высоту с места (см)	40	41	42	43	44	40	41	42	43	44
	Тройной прыжок с места (м)	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	6,0	6,1	6,2	6,3	6,4	6,0	6,1	6,2	6,3	6,4
3. Уровень спортивной квалификации											
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»									
2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»									
Сумма баллов для зачисления и перевода на тренировочный этап: юноши - не менее 38 баллов; девушки - не менее 36 баллов.											

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

Приложение № 7

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Баллы											
		Юноши						Девушки					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2
1	Бег на 60 м (сек)	8,2	8,1	8,0	7,9	7,8	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2	9,5	9,4
2	Бег на 2000 м (мин, сек)	8,10	8,09	8,08	8,07	8,06	10,00	9,59	9,58	9,57	9,56	9,58	9,57
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	36	37	38	39	40	15	16	17	18	19	17	18

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+11	+12	+13	+14	+15	+15	+16	+17	+18	+19
4	Челночный бег 3x10 м (сек)	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8	8,0	7,9	7,8	7,7	7,6
5	Пр прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	216	217	218	219	180	181	182	183	184
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (раз)	49	50	51	52	53	43	44	45	46	47
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	15	16	17	18	19	-	-	-	-	-
8	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (раз)	-	-	-	-	-	20	21	22	23	24
2 Нормативы специальной физической подготовки											
1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (раз)	15	16	17	18	19	8	9	10	11	12
2	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	20	21	22	23	24	20	21	22	23	24
3	Прыжок в высоту с места (см)	47	48	49	50	51	47	48	49	50	51
4	Тройной прыжок с места (м)	6,0	6,1	6,2	6,3	6,4	6,0	6,1	6,2	6,3	6,4
5	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	7,0	7,1	7,2	7,3	7,4	7,0	7,1	7,2	7,3	7,4
6	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	6,3	6,4	6,5	6,6	6,7	6,3	6,4	6,5	6,6	6,7
3 Уровень спортивной специализации											
1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»										
2	Сумма баллов для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства: юноши – не менее 42 баллов, девушки – не менее 41 балла.										

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 6",
ТОНЬШИНА ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА, Директор

14.08.25 14:49
(MSK)

Сертификат 00A688688E013298B645BD78D33DB572C3
Действует с 05.06.24 по 29.08.25

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

Приложение № 8

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Баллы									
		Юноши/мужчины					Девушки/женщины				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 2000 м (мин, сек)	-	-	-	-	-	9.50	9.49	9.48	9.47	9.46
2	Бег на 3000 м (мин, сек)	12.40	12.39	12.38	12.37	12.36	-	-	-	-	-
3	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа на полу - кол-во раз	42	43	44	45	46	16	17	18	19	20
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) - см	+13	+14	+15	+16	+17	+16	+17	+18	+19	+20
5	Челночный бег 3 x 10 м	6,9	6,8	6,7	6,8	6,7	7,9	7,8	7,7	7,6	7,5
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - см	230	231	232	233	234	185	186	187	188	189
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) - раз	50	51	52	53	54	44	45	46	47	48
8	Подтягивание из виса на высокой перекладине - раз	15	16	17	18	19	-	-	-	-	-
9	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см. - раз	-	-	-	-	-	20	21	22	23	24
2 Нормативы специальной физической подготовки											
1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (раз)	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6	18,3	18,2	18,1	18,0	17,9
2	Тройной прыжок с места (м)	18,0	17,9	17,8	17,7	17,6	20,0	19,9	19,8	19,7	19,6

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 6",
ТОНЫШИНА ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА, Директор

14.08.25 14:49
(MSK)

Сертификат 00A688688E013298B645BD78D33DB572C3
Действует с 05.06.24 по 29.08.25

1	Прыжок в высоту с места (см)	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	17,0	16,9	16,8	16,7	16,6
2	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	17,0	16,9	16,8	16,7	16,6	20,0	17,0	16,9	16,8	16,7
3	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)										
3 Уровень спортивной квалификации											
4	Спортивное звание «Мастер спорта России»										
5	Сумма баллов для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства: мужчины – не менее 36 баллов, женщины – не менее 34 баллов.										