

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | **Общие положения** | 3 |
| 1.1. | Название дополнительной образовательной программы спортивной  Подготовки по виду спорта«спортивная борьба» | 3 |
| 1.2. | Цели и особенности Программы | 3 |
| 1.3. | Характеристика вида спорта, его отличительные особенности | 4 |
| 2. | **Характеристика Программы** | 9 |
| 2.1. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы  Обучающихся по отдельным этапам,количествообучающихсявгруппах на этапах спортивной подготовки | 9 |
| 2.2. | Объем Программы | 10 |
| 2.3. | Виды(формы) обучения,применяющиеся приреализации Программы | 11 |
| 2.4. | Годовой учебно-тренировочный план | 15 |
| 2.5. | Календарный план воспитательной работы | 16 |
| 2.6. | Планы мероприятий,направленных на предотвращение допинга в спорте и  Борьбу с ним | 17 |
| 2.7. | Планы инструкторской и судейской практики | 26 |
| 2.8. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения  Восстановительных средств | 27 |
| 3. | **Система контроля** | 33 |
| 3.1. | Требования к результатам прохождения Программы,втом числе к участию в  Спортивных соревнованиях | 33 |
| 3.2. | Оценка результатов освоения Программы | 37 |
| 3.3. | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)повидам  Спортивной подготовки | 37 |
| 4. | **Рабочая программа по виду спорт аспортивная борьба** | 41 |
| 5. | **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам** | 44 |
| 6. | **Условия реализации Программы** | 45 |
| 6.1. | Требования к материально-техническим условиям реализации этапов  Спортивной подготовки | 45 |
| 6.2. | Кадровые условия реализации Программы | 48 |
| 6.3. | Сетевая форма реализации Программы | 48 |
| 7. | **Информационно-методические условия реализации Программы** | 49 |

* 1. **Общие положения**
     1. **Название дополнительной образовательной**

**Программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»**

Дополнительна образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»(далее–Программа)предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта

«спортивная борьба» в Санкт-Петербургском государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Училище олимпийского резерва № 1» (далее – Учреждение) и разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

* Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022

№1091«О б утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта

«спортивная борьба»(далее–ФССП);

* Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ«О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Федеральным законом от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
* приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 № 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";
* приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;
* приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийскогофизкультурно-спортивногокомплекса«Готовктрудуиобороне»(ГТО)»и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
* приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н «О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий),включаяпорядокмедицинскогоосмотралиц,желающихпройтиспортивную подготовку,заниматьсяфизическойкультуройиспортомворганизацияхи(или)выполнить нормативыиспытаний(тестов)Всероссийскогофизкультурно-спортивногокомплекса

«Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

* приказомМинистерстваспортаРоссийскойФедерацииот03.08.2022

№ 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

* приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 № 1221 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»;
* приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Данная программа определяет основные направления и условия учебно- тренировочного процесса на отделении спортивной борьбы и является основным документом,регламентирующимучебно-тренировочныйпроцессповидуспорта

«спортивнаяборьба».

Реализация Программы рассчитана на следующие этапы спортивной подготовки: учебно-тренировочный этап (УТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). Программа ставит конечной целью подготовку обучающихся, входящих в состав спортивных сборных команд Санкт- Петербурга и Российской Федерации.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **1.2.** | **Цели и особенности Программы** |  |
| Целью | Программы | является достижение спортивных | результатов |

на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, создание условий, способствующих систематическим занятиям физической культурой и спортом, разностороннему, физическому развитию личности, укреплению здоровья обучающихся и приобщению их к нравственным спортивным ценностям посредством обучения виду спорта спортивная борьба.

Одной из целей реализации данной программы является: обучение, воспитание и развитие личности к выполнению социальных и профессиональных задач, соответствующих его интересам и общественным ожиданиям. Устойчивый интерес спортсменов побуждает их к дальнейшей мыслительной деятельности, сопровождающейся оценкой своих результатов.

На каждом из этапов освоения Программы важна оценочная реакция тренера- преподавателя в процессе обучения, оценка действий и творческих заданий, которые создают предпосылку для дальнейшего хода успешного освоения программы, целью которой является – максимальная реализация духовных и физических возможностей, достижение определённого спортивного результата, подготовка спортивного резерва, а так же зачисление в составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Программа основана на следующих принципах (особенностях) построения процесса спортивной подготовки:

* направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима обучающиеся, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);
* программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);
* индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивнойподготовкисучетоминдивидуальныхособенностейконкретногообучающегося, егопола,возраста,функциональногосостоянияорганизма,уровняспортивногомастерства);
* единство общей и специальной физической подготовки (выражается впостроениипроцессаспортивнойподготовкисучетомсоотношениясредств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей обучающегося, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства обучающегося доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);
* не прерывность и цикличность процесса подготовки(выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);
* взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки обучающегосядолжносоответствоватькалендарюпроведениясоревновательнойдеятельности,и обеспечивать эффективное выступление обучающегося на соревнованиях соответствующего уровня).

**1.3.Характеристикавидаспорта,егоотличительныеособенности**

Спортивная борьба является международным видом единоборств, включённым в программу Олимпийских игр. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международнойфедерациейассоциированныхстилейборьбы(ФИЛА).Цельее–положить противника на лопатки или победить по очкам.

В виде спорта «спортивная борьба» выделяют следующие спортивные дисциплины: вольная борьба и греко-римская борьба.

Вольная борьба - вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённымправилам,сприменениемразличныхприёмов(захватов,бросков,

переворотов,подсечекит.п.),вкоторомкаждыйизсоперниковпытаетсяположитьдругого на лопатки и победить.

В вольной борьбе разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема.

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

Широкий перечень взаимных положений позволяет уже с 8 лет начинать занятия борьбой лежа и в партере, где к действиям не предъявляются высокие требования по показателю скорости.

В связи с ранней специализацией, коснувшейся спортивной борьбы, целесообразно рассмотретьвопросовидахподготовкивнейспозицийправомерностиихиспользованияв плане последовательности и объемов.

Сам порядок представления видов подготовки в спортивной борьбе формирует представленияопервичностиидоминировании.Официальныесоревнованияпоспортивной борьбе проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС), Таблицы № 1.

**Таблица№1**

**Спортивные дисциплины по виду спорта«спортивная борьба» Всероссийского реестра видов спорта**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование вида спорта** | **Номер-код вида спорта** | **Наименование спортивной дисциплины** | **Номер–код спортивной**  **дисциплины** |
|  | **Спортивная**  **борьба** | **026 000 1 6 1 1 Я** |  |  |
| 1 |  |  | Вольная борьба- весовая  категория33кг | 026 002 1 8 1 1 Д |
| 2 |  |  | Вольная борьба- весовая категория 36 кг | 026 003 1 8 1 1 Д |
| 3 |  |  | Вольная борьба- весовая  категория38кг | 026 006 1 8 1 1 Ю |
| 4 |  |  | Вольная борьба- весовая  категория39кг | 026 004 1 8 1 1 Д |
| 5 |  |  | Вольная борьба- весовая  категория40кг | 026 007 1 8 1 1 Д |
| 6 |  |  | Вольная борьба-весовая  категория41кг | 026 005 1 8 1 1 Ю |
| 7 |  |  | Вольная борьба-весовая  категория42кг | 026 008 1 8 1 1 Н |
| 8 |  |  | Вольная борьба-весовая  категория43кг | 026 009 1 8 1 1 Д |
| 9 |  |  | Вольная борьба-весовая  категория44кг | 026 010 1 8 1 1 Ю |
| 10 |  |  | Вольная борьба-весовая  категория45кг | 026 026 1 8 1 1 Ю |
| 11 |  |  | Вольная борьба-весовая  категория46кг | 026 011 1 8 1 1 Д |
| 12 |  |  | Вольная борьба-весовая  категория48кг | 026 012 1 8 1 1 Ю |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 |  |  | Вольная борьба-весовая  категория49кг | 026 013 1 8 1 1 Д |
| 14 |  |  | Вольная борьба-весовая  категория50кг | 026 014 1 6 1 1 Б |
| 15 |  |  | Вольная борьба-весовая  категория51кг | 026 015 1 8 1 1 Ю |
| 16 |  |  | Вольная борьба-весовая  категория52кг | 026 016 1 8 1 1 Ю |
| 17 |  |  | Вольная борьба-весовая  категория53кг | 026 017 1 6 1 1 Б |
| 18 |  |  | Вольная борьба-весовая  категория54кг | 026 018 1 8 1 1 Д |
| 19 |  |  | Вольная борьба-весовая  категория55кг | 026 019 1 8 1 1 С |
| 20 |  |  | Вольная борьба-весовая  категория56кг | 026 020 1 8 1 1 Д |
| 21 |  |  | Вольная борьба-весовая  категория57кг | 026 021 1 6 1 1 Я |
| 22 |  |  | Вольная борьба-весовая  категория58кг | 026 022 1 8 1 1 Д |
| 23 |  |  | Вольная борьба-весовая  категория59кг | 026 023 1 8 1 1 Б |
| 24 |  |  | Вольная борьба-весовая  категория60кг | 026 024 1 8 1 1 Ю |
| 25 |  |  | Вольная борьба-весовая  категория61кг | 026 159 1 8 1 1 Ф |
| 26 |  |  | Вольная борьба-весовая  категория62кг | 026 025 1 6 1 1 С |
| 27 |  |  | Вольная борьба-весовая  категория65кг | 026 027 1 6 1 1 Я |
| 28 |  |  | Вольная борьба-весовая  категория66кг | 026 028 1 8 1 1 Д |
| 29 |  |  | Вольная борьба-весовая  категория68кг | 026 001 1 6 1 1 С |
| 30 |  |  | Вольная борьба-весовая  категория69кг | 026 030 1 8 1 1 Д |
| 31 |  |  | Вольная борьба-весовая  категория70кг | 026 031 1 8 1 1 Ф |
| 32 |  |  | Вольная борьба-весовая категория71 кг | 026 214 1 8 1 1 Ю |
| 33 |  |  | Вольная борьба-весовая категория72 кг | 026 032 1 8 1 1 Б |
| 34 |  |  | Вольная борьба-весовая  категория73кг | 026 033 1 8 1 1 Д |
| 35 |  |  | Вольная борьба-весовая  категория74кг | 026 034 1 6 1 1 А |
| 36 |  |  | Вольная борьба-весовая  категория75кг | 026 160 1 8 1 1 Ю |
| 37 |  |  | Вольная борьба-весовая  категория76кг | 026 035 1 6 1 1 Б |
| 38 |  |  | Вольная борьба-весовая  категория79кг | 026 029 1 8 1 1 А |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 39 |  |  | Вольная борьба-весовая  категория80кг | 026 036 1 8 1 1 Ю |
| 40 |  |  | Вольная борьба-весовая  категория85кг | 026 037 1 8 1 1 Ю |
| 41 |  |  | Вольная борьба-весовая  категория86кг | 026 161 1 6 1 1 А |
| 42 |  |  | Вольная борьба-весовая  категория92кг | 026 038 1 8 1 1 А |
| 43 |  |  | Вольная борьба-весовая  категория97кг | 026 162 1 6 1 1 А |
| 44 |  |  | Вольная борьба-весовая  категория100кг | 026 039 1 8 1 1 Ю |
| 45 |  |  | Вольная борьба-весовая  категория110кг | 026 040 1 8 1 1 Ю |
| 46 |  |  | Вольная борьба-весовая  категория125кг | 026 163 1 6 1 1 А |
| 47 |  |  | Вольная борьба-абсолютная  категория | 026 041 1 8 1 1 Л |
| 48 |  |  | Вольная борьба-командные  соревнования | 026 042 1 8 1 1 Л |
| 49 |  |  | греко-римская борьба-  весоваякатегория32кг | 026 043 1 8 1 1 Ю |
| 50 |  |  | греко-римская борьба-  весоваякатегория35кг | 026 044 1 8 1 1 Ю |
| 51 |  |  | греко-римская борьба-  весоваякатегория38кг | 026 045 1 8 1 1 Ю |
| 52 |  |  | греко-римская борьба-  весоваякатегория41кг | 026 047 1 8 1 1 Ю |
| 53 |  |  | греко-римская борьба-  весоваякатегория42кг | 026 046 1 8 1 1 Ю |
| 54 |  |  | греко-римская борьба-  весоваякатегория44кг | 026 048 1 8 1 1 Ю |
| 55 |  |  | греко-римская борьба-  весоваякатегория45кг | 026 049 1 8 1 1 Ю |
| 56 |  |  | греко-римская борьба-  весоваякатегория48кг | 026 050 1 8 1 1 Ю |
| 57 |  |  | греко-римская борьба-  весоваякатегория51кг | 026 051 1 8 1 1 Ю |
| 58 |  |  | греко-римская борьба-  весоваякатегория52кг | 026 053 1 8 1 1 Ю |
| 59 |  |  | греко-римская борьба-  весоваякатегория55кг | 026 052 1 8 1 1 А |
| 60 |  |  | греко-римская борьба-  весоваякатегория57кг | 026 057 1 8 1 1 Ю |
| 61 |  |  | греко-римская борьба-  весоваякатегория60кг | 026 055 1 6 1 1 А |
| 62 |  |  | греко-римская борьба-  весоваякатегория62кг | 026 058 1 8 1 1 Ю |
| 63 |  |  | греко-римская борьба-  весоваякатегория63кг | 026 056 1 8 1 1 А |
| 64 |  |  | греко-римская борьба-  весоваякатегория65кг | 026 059 1 8 1 1 Ю |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 65 |  |  | греко-римская борьба-  весоваякатегория67кг | 026 060 1 6 1 1 А |
| 66 |  |  | греко-римская борьба-  весоваякатегория68кг | 026 061 1 8 1 1 Ю |
| 67 |  |  | греко-римская борьба-  весоваякатегория71кг | 026 164 1 8 1 1 Ю |
| 68 |  |  | греко-римская борьба-  весоваякатегория72кг | 026 167 1 8 1 1 А |
| 69 |  |  | греко-римская борьба-  весоваякатегория75кг | 026 165 1 8 1 1 Ю |
| 70 |  |  | греко-римская борьба-  весоваякатегория77кг | 026 066 1 6 1 1 А |
| 71 |  |  | греко-римская борьба-  весоваякатегория80кг | 026 166 1 8 1 1 Ю |
| 72 |  |  | греко-римска борьба-  весоваякатегория82кг | 026 054 1 8 1 1 А |
| 73 |  |  | греко-римская борьба-  весоваякатегория84кг | 026 062 1 8 1 1 Ю |
| 74 |  |  | греко-римская борьба-  весоваякатегория85кг | 026 063 1 8 1 1 Ю |
| 75 |  |  | греко-римская борьба-  весоваякатегория87кг | 026 215 1 6 1 1 А |
| 76 |  |  | греко-римская борьба-  весоваякатегория92кг | 026 216 1 8 1 1 Ю |
| 77 |  |  | греко-римская борьба-  весоваякатегория96кг | 026 064 1 8 1 1 Ю |
| 78 |  |  | греко-римская борьба-  весоваякатегория97кг | 026 217 1 6 1 1 А |
| 79 |  |  | греко-римская борьба-  весоваякатегория100кг | 026 065 1 8 1 1 Ю |
| 80 |  |  | греко-римская борьба-  весоваякатегория110кг | 026 218 1 8 1 1 Ю |
| 81 |  |  | греко-римская борьба-  весоваякатегория120кг | 026 219 1 8 1 1 Ю |
| 82 |  |  | греко-римская борьба-  весоваякатегория130кг | 026 168 1 6 1 1 А |
| 83 |  |  | греко-римская борьба-  абсолютная категория | 026 067 1 8 1 1 М |
| 84 |  |  | греко-римская борьба-  командные соревнования | 026 068 1 8 1 1 М |

# Дисциплина«спортивная борьба»

Вольная борьба—единоборство, рукопашная схватка двух людей в которой каждый старается осилить другого, свалив его с ног. Борцовская схватка может состояться как с практическойцелью(боевыедействия,самооборонаит.п.)такиссостязательнойцелью,в рамках вольной борьбы, и проводится по определённым правилам и с использованием определённых приёмов борьбы. Борьба характеризуется взаимным преодолением сопротивленияспомощьюпримененияразрешенныхправиламисоревнованияспециальных технических и тактических действий. От других единоборств борьба отличается отсутствием техники нанесения ударов по противнику различными частями тела.

Родинавольнойборьбы—Англия,аименноЛанкашир.Оназародиласьпозжегреко- римской и отличалась большим разнообразием приемов, в том числе жестких. После о вольнойборьбеузналивСША,гдеонаполучилаогромноеразвитие.НапервойОлимпиаде, где этот вид спорта был представлен — это произошло в 1904 году в Сент-Луисе — все участники представляли США.

Продолжительность поединка у взрослых мужчин и женщин — два периода по три минуты каждый. Между ними — 30-секундный перерыв. Победитель определяется по общему счету баллов. Преимущество в 10 баллов дает автоматическую победу, как и туше. Если баллы равны, победитель определяется по дополнительным показателям. При равенстве приемов это последнее техническое действие. Если же счет равен, но один из борцовсовершилболеевесомыйпобалламприем,онобъявляетсяпобедителем.Приравном счете и одинаковых приемах может победить тот, кто набрал меньше предупреждений. Нюансов достаточно много. Спортсмены проводят схватки на борцовских коврах. Одеты они в трико красного и синего цветов.

Если учесть тот факт, что основная масса детей идет на спортивную борьбу ради освоения техники выполнения приемов, то начинать изучение технических элементов с общей физической подготовки нецелесообразно, поскольку многие дети теряют интерес к такой борьбе и покидают секции. Обще развивающая подготовка – важнейший фактор, компенсирующий школьные недостатки двигательного развития в этом возрасте .При этом общеразвивающиеупражнениянедолжныдоминироватьнадприемамиборьбытак,какэто имеет место. Специальную физическую подготовку (СФП) нельзя начинать до освоения срединных структур приемов борьбы, поскольку упражнения по СФП предназначены для повышения скорости, силы и выносливости в процессе выполнения техники приемов борьбы.

Дело в том, что с возрастом скорость движений падает, и поэтому борцу все время приходиться незаметно для себя менять силовые и скоростные характеристики техники выполнения приемов.

Тактическая подготовка начинается после освоения техники приемов в стабильных условиях, с постепенным введением типовых ситуаций поединка.

Психологическая подготовка ведется для повышения способности к реализации приобретенных умений в психострессорной ситуации.

Исходя из вышеизложенного можно заключить, что спортивная борьба является достаточно сложным видом спортивной деятельности во всех отношениях, а наиболее важными и первоочередными видами подготовки являются техническая и тактическая.

* 1. **ХАРАКТЕРИСТИКАПРОГРАММЫ**
     1. **Сроки реализации этапов спортивной подготовки**

**ивозрастныеграницыобучающихсяпоотдельнымэтапам,количествообучающихся в группах на этапах спортивной подготовки**

Программа предназначена для обучающихся от 12 лет включает этапы спортивной подготовки: учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства, Таблица № 2.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до пяти лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке установленные Федеральными стандартами по виду спорта «спортивная борьба», с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются лица имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются лица имеющие спортивное звание не ниже мастера спорта России, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки.

Зачисление обучающихся в вышеуказанные группы, производится с учетом, как требований ФССП, так и требований, которые предъявляются Училищем к разрядам(званиям) и спортивным результатам спортсменов, а также по согласованию с Комитетом по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга.

Учебно-тренировочный процесс планируется в соответствии с расписанием, гдеуказываетсяеженедельныйграфикпроведенияучебно-тренировочныхзанятийпо группам, годам обучения, утвержденный приказом директора Учреждения, согласованный педагогическим советом отделения «спортивной борьбы» в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса и отдыха обучающихся.

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса, принеобходимости,учебно-тренировочныезанятияпроводятсяодновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении условий:

* непревышенаразницавуровнеподготовкиобучающихсядвухспортивныхразрядов и (или) спортивных званий;
* непревышенаединовременнаяпропускнаяспособностьспортивногосооружения (объекта спорта);
* не превышен максимальный количественный состав объединенной группы;
* не превышен максимальный объём тренировки в часах для каждой группы.
* Соблюдение обеспечения требований по техники безопасности.

Возможно объединение групп (при необходимости) на временной основе учебно- тренировочные группы для проведения занятий в связи с выездом тренера-преподавателяна спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

* научебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)– не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП;
* на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства–сучетомналичияобучающихся,имеющихуровеньспортивнойквалификации спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП, но не ниже значения, установленного в ФССП.

В смешанных группах занятия с обучающимися могут проводиться в одно время с учетом норм, предусмотренных для соответствующего этапа подготовки. Возможно ведение одного журнала на разные этапы подготовки при условии, что журнал позволяет отразить тренировочный план и время занятий (нагрузку) каждого этапа подготовки.

**Таблица№2**

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящихспортивнуюподготовкувгруппахнаэтапахспортивнойподготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления и  Перевода в группы (лет) | Наполняемость групп(человек) |
| Учебно-тренировочный  этап(этап спортивной специализации) | 3-4 | 12 | 8-10 |
| Этап совершенствования  Спортивного мастерства | Не ограничивается | 14 | 4-8 |
| Этап высшего  Спортивного мастерства | Не ограничивается | 16 | 2-7 |

* + 1. **Объем Программы**

Объемучебно-тренировочногопроцессавУчреждениирассчитанвсоответствиисгодовымтренировочнымпланомвтечениевсегокалендарногогода,начинаяс01сентября и рассчитан на 52 недели.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием (графиком), утвержденным директором Учреждения.

Продолжительностьучебно-тренировочныхзанятийустанавливаетсяисходяиз недельного объёма тренировочной нагрузки, Таблица № 3. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающегося и составляет не более:

* научебно-тренировочномэтапе(этапеспортивнойспециализации)-3часов;
* наэтапесовершенствованияспортивногомастерства-4часов;
* наэтапевысшегоспортивногомастерства-4часов.

Режимтренировочнойработыосновываетсянанеобходимыхмаксимальныхобъемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями ФССП, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Припроведенииболееодногоучебно-тренировочногозанятияводинденьсуммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

**Таблица№3 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапыигодыспортивной подготовки | | |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап  совершенствования спортивного мастерства | Этапвысшего спортивного мастерства |
| Свышетрехлет |  |  |
| Количество  часоввнеделю | 12-20 | 20-28 | 24-32 |
| Общее  количество часоввгод | 624-1040 | 1040- 1456 | 1248- 1664 |

* + 1. **Виды(формы)обучения, применяющиеся при реализации Программы**

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательствомРоссийскойФедерациипорядкемедицинскоезаключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «спортивная борьба».

Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку, проводится по программам углубленных медицинских обследований в соответствии с этапом спортивной подготовки, на которое зачисляется лицо в учреждение.

Зачисление в группы на этапы спортивной подготовки проводится на основании медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки.

Основныевиды(формы)обучения,применяющиесяприреализациидополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

* учебно-тренировочные и теоретические занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);
* работа по индивидуальным планам;
* учебно-тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* воспитательная работа;
* восстановительные мероприятия;
* медицинский контроль обучающихся;
* судейская практика;
* тестирование и контрольно-переводные мероприятия;
* промежуточная и итоговая аттестация.

С учетом специфики вида спорта спортивная борьба определяются следующие особенности подготовки:

* комплектование групп подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
* в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивныхсоревнованийподготовкаповидуспортаспортивнаяборьбаосуществляетсяна основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивно подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, Таблица № 4.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятийопределяетсявзависимостиотуровняподготовленностиобучающихся,задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных мероприятий.

**Таблица№4**

**Учебно-тренировочные мероприятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | |
| Учебно- тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | Этап  совершенствования  спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1 Учебно-тренировочныемероприятияпоподготовкекспортивнымсоревнованиям | | | | |
| 1.1. | Учебно - тренировочные мероприятия по  подготовке к международным спортивным  соревнованиям | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно- тренировочные мероприятия по  подготовке к чемпионатам России, кубкам России,  первенствамРоссии | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно- тренировочные по подготовке к другим  всероссийским спортивным  соревнованиям | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно- тренировочные по  подготовке к официальным спортивным  соревнованиям | 14 | 14 | 14 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Субъекта Российской  Федерации |  |  |  |
| 2 Специальные тренировочные мероприятия | | | | |
| 2.1. | Учебно- тренировочные мероприятия по общей и (или)  специальной физической подготовке | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия |  | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского  обследования | - | До3сутокнонеболее2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно- тренировочные мероприятия в  Каникулярный период | До21сутокподряди не более двух тренировочных  мероприятийвгод | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-  тренировочные мероприятия | До 60 суток | | |

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей, обучающихся в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов. Функции соревнования многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки обучающихся и контроля за ее эффективностью, а также отбора обучающихся для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки обучающихся, Таблица № 5.

**Таблица№5**

**Объем соревновательной деятельности**

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

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях обучающихся, осуществляется всоответствииспланомфизкультурныхиспортивныхмероприятийучреждения,

формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга.

Соревнования-важнаясоставнаячастьспортивнойподготовкиобучающихсяи должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающим на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Различают:

* *контрольные соревнования,* в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.
* *отборочные соревнования,* по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники основных (главных) соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) отборочными соревнованиями являются «Первенство Санкт-Петербурга», для этапа совершенствованияспортивногомастерстваидляэтапавысшегоспортивногомастерства–

«ПервенствоСанкт-Петербурга»,«ЧемпионатСанкт-Петербурга»,«ПервенствоРоссии»и

«Чемпионат России».

* *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) основныесоревнования–«ПервенствоРоссиидо16лет,ПервенствоРоссиидо18лет»,для этапасовершенствованияспортивногомастерства–«ПервенствоРоссиидо18лет»,

«Первенство России до21года», «ПервенствоРоссиидо24лет», «Чемпионат России»,для этапа высшего спортивного мастерства – «Первенство России до 24 лет», «Чемпионат России», «Чемпионат Европы», «Чемпионат Мира».

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

* соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «спортивная борьба»;
* соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;
* наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающийся направляется Учреждением на спортивные соревнования

в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, обучающееся по Программе, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

* + 1. **Годовой учебно-тренировочный план**

Учебно-тренировочный процесс подлежит ежегодном у планированию в соответствии со следующими сроками:

* ***перспективное планирование*** (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;
* ***ежегодноепланирование***,позволяющеесоставитьпланпроведениягрупповых ииндивидуальныхучебно-тренировочныхзанятийипромежуточной(итоговой)аттестации Обучающихся;
* ***ежеквартальное планирование***, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
* ***ежемесячноепланирование***(непозднеечемзамесяцдопланируемогосрокапроведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Годовой учебно-тренировочный план (Приложение № 1) рассчитывается на 52 недели в год. В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указывается в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» и перечнем учебно- тренировочных мероприятий.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно- тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам. Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методические положений:

* + строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юношей, юниоров и взрослых обучающиеся;
  + неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки,соотношениемеждукоторымипостепенноизменяется,изгодавгод

увеличиваетсяудельныйвесобъемаСФП(поотношениюкобщемуобъемутренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;

* + непрерывное совершенствование спортивной техники;
  + неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки обучающихся;
  + правильное планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
  + осуществление как одновременного развития физических качеств, обучающихся на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается тренером- преподавателем совместно с обучающимся и оформляется в документальном виде.

Работапоиндивидуальнымпланамспортивнойподготовкиможетосуществлятьсяна 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.

Самостоятельная подготовка по индивидуальному плану подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом учебно-тренировочным планом.

На основании годового плана спортивной подготовки утверждается план учебно- тренировочногопроцессаирасписаниеучебно-тренировочныхзанятийдлякаждойучебно- тренировочной группы.

Вчасовойобъемучебно-тренировочногозанятиявходяттеоретические,практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Соотношениевидовспортивнойподготовкиииныхмероприятийвструктуреучебно- тренировочногопроцессанаэтапахспортивнойподготовкипредставленовПриложении№5

* + 1. **Календарный план воспитательной работы**

Основные задач и воспитательной работы Программы:

* формированиедуховно-нравственных,морально-волевыхиэтическихкачеств;
* воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья обучающихся;
* привитие навыков здорового образа жизни;
* формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
* развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля;
* профилактика асоциального поведения обучающихся;
* воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
* воспитание культуры поведения болельщика;
* формирование спортивной мотивации;
* повышение уровня психологической подготовки обучающихся.

Главные воспитательные факторы:

* + личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
  + четкая творческая организация тренировочной работы;
  + формирование и у крепление коллектива;
  + правильное моральное стимулирование;
  + примеритоварищескаяпомощь(наставничество)болееопытныхспортсменов;
  + товарищеская взаимопомощь и взаимно требовательность;

Основные цели: расширить диапазон двигательного навыка, закрепить специфические ощущения - чувство ритма, темпа. Выполнение плановых спортивных нормативов. Создание предпосылок для спортивного совершенствования.

КалендарныйпланвоспитательнойработынагодпредставленвПриложение№2.

* + 1. **Планы мероприятий, направленных**

**На предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним**

**Теоретическая часть**

Всоответствиисч.2ст.34.3Федеральногозаконаот4декабря2007г.№329-ФЗ

«ОфизическойкультуреиспортевРоссийскойФедерации»организации,осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку,занятия,накоторыхдонихдоводятсясведенияопоследствияхдопингавспорте для здоровья обучающиеся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

* проведениеежегодныхсеминаров/лекций/уроков/викториндляобучающиесяи персонала обучающиеся, а также родительских собраний;
* ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
* ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушениеспортсменомпорядкапредоставленияинформацииоместонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространениеилипопыткараспространениялюбойзапрещеннойсубстанцииили запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающемуся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во в не соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во в не соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны об учающегося или иного лица.
11. Действияобучающегосяилииноголица,направленныенавоспрепятствованиеили преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг- контроля,атакжеодокументах,регламентирующихантидопинговуюдеятельность,должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Анти допинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Использование запрещенных средств и методов запрещено. Любое нарушение Антидопинговых правил предусматривает соответствующее наказание. Обучающиеся и (или) другие лица несут ответственность за нарушение антидопинговых правил. Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещеннойсубстанциивегоорганизм,атакженедопущениеиспользованиязапрещенных методов. Допинг-контроль может быть осуществлен во время любого официального спортивного соревнования, а также во вне соревновательный период.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения запрещенных субстанций и методов.

Мероприятия антидопинговой программы проводятся среди обучающиеся, тренеров- преподавателей, родителей, персонала обучающегося и преследует следующие цели:

* формированиезнаний,навыковиуменийориентациинасайтеРУСАДА,касающиеся поиска информации о Запрещенном списке, лекарственных средствах и запрещенных методах, а также информации о пулах тестирования, запросах на ТИ, дисквалификации, Всемирном Антидопинговом Кодексе, Международных стандартах;
* формирование политики нетерпимости допинга в спорте;
* увеличение числа молодых обучающихся, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, – спортивные правила, по которым проводят соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Основной и универсальный документ Всемирной антидопинговой программы - Всемирный Антидопинговый Кодекс ВАДА (относится к компонентам 1-го уровня) впервые принят в 2003 году и вступил в силу в 2004 году. Впоследствии в него вносились измененияв2009,2015,2018годах.НоваяредакцияВсемирногоАнтидопинговогоКодекса вступила в силу с 1 января 2021 года.

Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы. Для достижения эффективного взаимодействия в тех вопросах, по которымтребуетсяединообразие,Кодекссодержитдостаточноконкретныеположения,вто же время он достаточно универсален в тех случаях, когда требуется гибкий подход к вопросамприменениянапрактикепринциповборьбысдопингом.Кодексбылразработанс учетом принципов пропорциональности и прав человека.

Цели Всемирного антидопингового кодекса и Всемирной анти допинговой программы состоят в следующем:

* защищать фундаментальное право обучающихся участвовать в соревнованиях, свободных от допинга, и таким образом пропагандировать здоровье, справедливость и равенство для всех обучающиеся;
* обеспечивать создание согласованных, скоординированных и эффективных антидопинговых программ, как на международном, так и на национальном уровнях, чтобы предотвращать случаи применения допинга, в том числе:
* повышать осведомленность, информирование, коммуникацию, привитие ценностей, развитие жизненных навыков и способность принимать решения для предотвращения преднамеренных и непреднамеренных нарушений антидопинговых правил.
* исключение потенциальных доперов путем обеспечения наличия и значимости строгих правил и санкций для всех заинтересованных сторон.
* выявлять–эффективнаясистемаТестированияирасследованийнетолькоусиливает сдерживающийэффект,нотакжеэффективнозащищаетчистыхОбучающиесяидухспорта, путем поимки нарушителей антидопинговых правил и помогая воспрепятствовать любому, кто проявляет допинговое поведение.
* выносить решения и наказания лиц, совершивших нарушение антидопинговых правил.
* верховенство закона – обеспечение того, чтобы все соответствующие заинтересованные стороны согласились соблюдать Кодекс и Международные стандарты, и чтобы все меры, принимаемые во исполнение их антидопинговых программ, соответствовали Кодексу, Международным стандартам, а также принципам соразмерности и прав человека.

**Фундаментальное обоснование**

**Необходимости всемирного антидопингового кодекса**

Антидопинговые программы основаны на неотъемлемой ценности спорта. Эту неотъемлемую ценность спорта часто называют «духом спорта»: этическое стремление к достижению человеком превосходства благодаря совершенствованию природных талантов каждого обучающегося.

Антидопинговые программы направлены на защиту здоровья обучающихся и предоставляют обучающим возможность добиваться превосходства без использования Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Антидопинговые программы направлены на сохранение целостности спорта с точки зрения уважения к правилам, другим участникам, честной конкуренции, равных условий для игры и ценности чистого спорта для всего мира.

Дух спорта — это прославление человеческого духа, тела и разума. Это является сущностью олимпийского движения и отражается в ценностях, которые мы находим в самом спорте и благодаря ему, в том числе:

* здоровье
* этика, справедливость и честность
* права Обучающиеся в соответствии с Кодексом
* высочайший уровень выступления
* характер и образование
* удовольствие и радость
* коллективизм
* преданность и верность обязательствам
* уважение к правилам и законам
* уважение к себе и к другим участникам соревнований
* мужество
* общность и солидарность

Дух спорта выражается в стремлении и к честной игре. Допинг в корне противоречит духу спорта.

КовторомууровнюотносятсямеждународныестандартыиТехническиедокументы.

Таких стандартов восемь:

1. **Запрещенный список** представляет собой перечень запрещенных в спорте субстанцийиметодов.Списокобновляетсянережеодногоразавгод.Субстанцияилиметод могут попасть в Запрещенный список, если отвечают двум из трех критериев:
   * Субстанция или метод способны принести спортсмену преимущество над соперниками.
   * Субстанция или метод опасны для здоровья обучающегося.
   * Субстанция или метод противоречат духу спорта.

Также субстанция или метод должны быть внесены в Запрещённый список, если они способны маскировать использование других запрещённых субстанций и запрещённых методов.

Существуют следующие виды запрещенных субстанций и методов:

* + Субстанции, запрещенные в соревновательный период
  + Субстанции, запрещенные все время
  + Субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта

1. **Международный Стандарт по терапевтическому использованию**. Спортсмен имеет право использовать запрещенные субстанции или методы в терапевтических целях при условии получения разрешения от антидопинговой организации. Цель Международного стандарта по терапевтическому использованию является установление:
   * условий, при наличии которых выдается Разрешение на терапевтическое использование (или ТИ), обосновывающее наличие Запрещенной субстанции в Пробе Обучающегося либо Использование Спортсменом или Попытку использования, Обладание и (или) Назначение или Попытку назначения Запрещенной субстанции или Запрещенного метода в терапевтических целях;
   * обязанности Антидопинговой организации по вынесению решений по ТИ и информированию о нем;
   * процесса подачи Спортсменом запроса на ТИ;
   * процессаполученияСпортсменомпризнанияТИ,выданногооднойАнтидопинговой организацией, другой Антидопинговой организации;
   * процесса пересмотра решений по ТИ со стороны ВАДА и положений строгой конфиденциальности процесса рассмотрения запроса на ТИ.

Критериями выдачи разрешения являются:

* + Возможностьзначительногоухудшениясостоянияздоровья,есливпроцесселечения какого-либо острого или хронического заболевания он не сможет использовать запрещенную субстанцию или запрещенный метод.
  + Терапевтическое использование запрещенной субстанции или запрещенного метода не приведет к дополнительному улучшению спортивных результатов, кроме ожидаемого улучшения, связанного с возвращением к нормальному состоянию здоровья под воздействием терапевтического эффекта от применения данной субстанции или метода.
  + Отсутствие разумной терапевтической альтернативы использованию запрещенной субстанции или запрещенного метода.
  + Необходимостьиспользованиязапрещеннойсубстанцииилизапрещенногометодане может быть следствием, полностью или частично, предыдущего не терапевтического использования субстанций из Запрещенного списка.

1. **Стандарт Тестирование и расследования**. Целью Международного стандарта тестирования является эффективное планирование тестирования и сохранение целостности и идентичности проб, начиная с момента уведомления обучающегося и отправки пробы в лабораторию до вскрытия пробы Б и расследованию нарушения антидопинговых правил.
2. **Стандарт для лабораторий**. Международный стандарт для лабораторий обеспечивает получение достоверных результатов при анализе допинг-проб. Также он позволяет создать для всех аккредитованных лабораторий единую гармонизированную схему предоставления результатов и отчетов. Кроме того, в Стандарте перечислены критерии, которым должны соответствовать аккредитованные ВАДА лаборатории.
3. **Стандарт по защите частной жизни и личной информации**. Основная цель данногостандарта–обеспечениезащитычастнойинформации,котораяиспользуетсяв

процессеосуществлениялюбыхмероприятий,направленныхнапротиводействиедопингув спорте.

1. **Стандарт «Обработка результатов».** Целью Международного стандарта по обработке результатов является определение основных обязанностей Антидопинговых организаций в отношении Обработки результатов. Помимо описания некоторых общих принципов Обработки результатов, в настоящем Международном стандарте также изложены основные обязательства, применимые к различным этапам Обработки результатов, начиная с первоначального рассмотрения возможного нарушения антидопинговых правил, уведомления о нарушении, Временного отстранения, подтверждения нарушения антидопинговых правил, определения Последствий нарушения антидопинговых правил и проведения Процесса слушаний до уведомления о решении и апелляции решения.
2. **Стандарт по соответствию Кодексу подписавшихся сторон.** Международный Стандарт по соответствию Кодексу Подписавшихся сторон устанавливает:
   * роли, ответственность и процедуры различных органов, участвующих в функции ВАДА по мониторингу соответствия;
   * поддержка и помощь которую ВАДА предложит Подписавшимся сторонам в их усилиях по соответствию Кодексу и Международным стандартам;
   * средства, с помощью которых ВАДА будет осуществлять мониторинг соблюдения Подписавшимися сторонами их обязательств согласно Кодексу и Международным стандартам;
   * возможности и поддержку, которые ВАДА предложит Подписавшимся сторонам по исправлению Несоответствий до того, как будет предпринято какое-либо официальное действие;
   * процесс,которомунеобходимоследоватьприопределениинесоответствияи последствий такого несоответствия, если Подписавшаяся сторона не исправляет Несоответствия. Этот процесс является копией, в той степени, в которой это уместно и практично, процесса, которому следуют при определении несоответствия Кодексу и последствий такого несоответствия для обучающихся и других лиц;
   * диапазон потенциальных последствий, которые могут быть применены в результате несоответствия, и принципы, которые будут применены для определения последствий, которые будут применены в конкретном случае, в зависимости от фактов и обстоятельств этого дела;
   * процедуры которым будет следовать ВАДА, чтобы обеспечить, что Подписавшаяся сторона, которую определили, как несоответствующую, была восстановлена в кратчайшие возможные сроки после того, как она исправит это несоответствие

Конечной целью является обеспечить применение и принуждение к исполнению строгих, соответствующих Кодекс у антидопинговых правил и программ, которые применяются и принуждаются к исполнению последовательно и эффективно во всех видах спорт а и во всех странах для того, чтобы чистые Обучающиеся былиуверенывтом,чтосоревнованияпроисходятчестно,содинаковымиусловиямиувсех участников, и может поддерживаться уверенность общества в целостности спорта

1. **Стандарт по образованию.** Общая основополагающая цель Международного стандартапообразованиюзаключаетсявсохранениидухаспорта,какопределеновКодексе, а также в содействии созданию чистой спортивной среды. Общепризнанным является тот факт, что абсолютное большинство Обучающиеся хотят участвовать в соревнованиях без применения допинга, не намерены использовать Запрещенные Субстанции или Методы, а также имеют право соревноваться на равных условиях. Образование, как одна из стратегий Предотвращения, указанная в Кодексе, направлено на то, чтобы пропагандировать модель поведения,котораясоответствуетценностямчистогоспорта,атакжепомочьобучающимся идругимЛицамнедопускатьприменениедопинга.Ключевойосновополагающийпринцип Международного стандарта по образованию заключается в том, что знакомство обучающегося с мерами по противодействию допингу должно проходить в процессе образования, а не Допинг-контроля.

Мероприятия допинг-контроля наряду с образовательными программами служат основной составляющей любой антидопинговой программы. Допинг-контроль — это сложный многоступенчатый процесс, который включает: планирование тестирования, предоставление информации о местонахождении, сбор и транспортировку проб, лабораторные исследования, запросы на терапевтическое использование, обработку результатов, проведение слушаний и рассмотрение апелляций.

Спортсмен может быть протестирован в любом месте, как вовремя, так и вне соревнований, с 6 до 23 часов. При этом количество тестирований в год никак не ограничивается и зависит от плана антидопинговых организаций. Сбор проб осуществляется специально обученным персоналом, инспектором допинг-контроля и инспектором по сбору крови.

В проведении мероприятий допинг-контроля участвуют несколько специфических структур и организаций. Планирование сбора проб, непосредственно их сбор и транспортировку, а также обработку результатов проводит антидопинговая организация, выступившая инициатором сбора проб. Исследование проб проводится в аккредитованной ВАДА независимой антидопинговой лаборатории, выбор которой зависит от антидопинговой организации. Решение о выдаче разрешения на терапевтическое использование принимает независимый Комитет по терапевтическому использованию, а решение о санкциях к спортсмену – независимый Дисциплинарный антидопинговый комитет. Рассмотрение апелляций обучающиеся международного уровня проводит Спортивный арбитражный суд в Лозанне, спортсмены национального уровня могут подавать апелляцию в один из арбитражных спортивных судов в Российской Федерации.

Каждыйизразделовдопинг-контроляоснованнаКодексе,международныхстандартах ВАДА, национальных антидопинговых правилах и национальном законодательстве.

Система планирования тестирований основывается на оценке риска применения запрещенных веществ в разных видах спорта. Антидопинговые организации анализируют, насколькоможетбытьэффективендопингвразличныхвидахспортавсоревновательныйи в не соревновательный периоды, и на основании этого планируют сбор проб.

При планировании тестирований в расчет берется целый ряд показателей, например, сезонный график тренировок и соревнований, требования к физической подготовке в различных видах спорта, возможные схемы приема различных препаратов, спортивные результаты обучающегося, его предшествующая допинговая история и другие.

Внесоревновательныйконтрольвспортенеобходим,посколькумногиезапрещенные препараты эффективны лишь в процессе подготовки к соревнованиям и в период восстановления, а применение их во время соревнований не имеет смысла. В не соревновательный контроль обучающиеся координируется через специальную систему ADAMS. Она систематизирует информацию о местонахождении обучающиеся и делает ее доступной для антидопинговых организаций. ADAMS представляет собой базу данных, расположеннуювИнтернетесучетомсоблюдениязаконодательстваозащитеинформации. Обучающиеся, входящие в регистрируемый пул тестирования международной федерации или национальной антидопинговой организации, в соответствии с Международным стандартом тестирования, обязаны предоставлять информацию о своем местонахождении. Если спортсмен не предоставляет или некорректно предоставляет информацию в систему ADAMS, он получает предупреждение. Три предупреждения о не предоставлении и/или некорректном предоставлении информации и/или уклонении от сдачи пробы в течение 12 месяцев ведут к дисквалификации.

**Санкции за нарушение антидопинговых правил**.

Срок дисквалификации зависит от вида нарушения, класса запрещенного вещества, обнаруженного в пробе, а также того в первый ли раз совершено нарушение.

Национальная антидопинговая организация «РУСАДА»проводитотборпроб у обучающиеся и проводит расследование случаев нарушения антидопинговых правил.

Если нарушение антидопинговых правил произошло в соревновательный период, результаты, показанные спортсменом на соревновании, аннулируются, а обучающегося лишают медалей, призов.

Дисквалификация за нарушение антидопинговых правил устанавливается в следующих случаях:

* Наличие в пробе запрещенной субстанции -от2\*до4лет
* Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода- 4

года

* Уклонение,отказилинеявканапроцедурусдачипробы-4года\*
* Нарушениепорядкапредоставленияинформацииоместонахождении-2года
* Фальсификацияилипопыткафальсификации-4года
* Обладаниезапрещеннойсубстанцииилиметодом-4года
* Распространениеилипопыткараспространения-от4допожизненногосрока
* Назначениеилипопытканазначения-от4допожизненногосрока
* Соучастие-от2допожизненногосрока
* Запрещенноесотрудничество-2года
* Действиеобучающегосяилииноголица,направленныенавоспрепятствованиеили

преследование за предоставление информации уполномоченным органам- от 2 до пожизненного срока

**Смягчение санкций.**

Спортсмен имеет право предоставить обоснования для отмены или сокращения санкций. Если спортсмен может объяснить, как запрещенное вещество попало в его организм и доказать, что оно не предназначалось для улучшения спортивных результатов, срок дисквалификации может быть сокращен, отменен или заменен на другой вид санкций (например, выговор)

**Незначительная вина.**

Если спортсмен может доказать отсутствие своей вины в нарушении антидопинговых правил, срок дисквалификации также может быть сокращен.

Добровольное признание спортсменом в нарушении антидопинговых правил может стать основанием для сокращения срока дисквалификации. Сокращение срока санкций не предусматривается, если добровольное признание имело место после того, как спортсмен осознал, что ему грозит разоблачение.

**Неоднократные нарушения.**

При повторном нарушении антидопинговых правил срок дисквалификации устанавливаетсясучетомкаждогоконкретногослучая,учитываятяжестьобоихнарушений.

**Запрет на участие в период дисквалификации.**

Дисквалифицированный спортсмен не имеет права на период дисквалификации участвовать в соревнованиях ни в каком качестве. Такой спортсмен может принимать участие только в специальных антидопинговых образовательных или реабилитационных программах. Кроме того, спортсмен, находящийся в дисквалификации, должен проходить тестирование на предмет наличия в организме запрещенных веществ.

**Финансовые санкции.**

За нарушение антидопинговых правил помимо дисквалификации, к спортсмену могут быть применены также финансовые санкции. Их размер устанавливается соответствующей антидопинговой организацией.

**Обязанности обучающегося.**

1. Не использовать запрещены в спорте вещества и методы.
2. Изучить антидопинговый кодекс.
3. Знать антидопинговые правила.
4. Знать об ответственности за нарушение антидопинговых правил.
5. Знатьосуществованиизапрещенногосписка,уметьпользоватьсяимиследитьзаего изменениями.
6. Знатьпроцедурупрохождениятестированияинепрепятствоватьеепроведению.
7. Уметь оформлять запрос на терапевтическое использование.
8. Своевременно предоставлять информацию о своем место нахождении.
9. Осторожноотноситьсякприемупищевыхдобавокилигомеопатическихсредств,так каконимогутсодержатьзапрещенныесубстанции.ВАДАвыступаеткатегорическипротив пищевых добавок в спорте.
10. Принимать лекарственные препараты можно только в случае необходимости по состоянию здоровья после консультаций с врачом и проверки их на сайте РУСАДА.

**Права обучающегося при прохождении процедуры допинг- контроля:**

1. Право на представителя и, при необходимости, переводчика;
2. Право а сохранение конфиденциальности;
3. Право подачи запроса на отсрочку по уважительным причинам (в период отсрочки спортсмен находится под контролем представителя антидопинговой организации);
4. Право на дополнительную информацию, касающуюся процесса отбора проб;
5. Правовнесениявпротоколдопинг-контролявсехзамечанийпопроцедуре,которые считает нужным отразить;
6. Право подачи запроса на некоторые модификации, как это предусмотрено для несовершеннолетних обучающиеся и обучающиеся с ограниченными физическими возможностями.

**Обязанности обучающегося при прохождении процедуры допинг- контроля**:

1. После уведомления о необходимости сдачи пробы спортсмен обязан незамедлительно явиться на пункт допинг- контроля;
2. После уведомления о необходимости сдачи пробы спортсмен не имеет права посещать душ и туалет;
3. Оставаться в поле зрения сотрудника антидопинговой службы все время, начиная с моментаизвещенияонеобходимостисдачипробыидоокончанияпроцедурысборапробы;
4. Идентифицировать себя;
5. Выполнять все требования, связанные с процедурой отбора пробы.

**Персонал обучающегося обязан**:

1. Подробно изучить Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международныйстандартпотерапевтическомуиспользованию,Международныйстандарт тестирования и расследования;
2. Предоставлять спортсмену информацию о всех аспектах допинг- контроля;
3. Знать антидопинговые правила и последствия ,связанные с их нарушением;
4. Знать какие субстанции и методы запрещены в соревновательный и в не соревновательный периоды;
5. Владеть информацией по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением.

До 80 % продукции спортивного питания на российском рынке составляют подделки, которыемогутсодержатьзапрещенныевспортевещества.Важнопомнить,чтоприобретать биологически активные добавки можно только у проверенных поставщиков, имеющих необходимую документацию на продукцию.

Если доказана причастность персонала к нарушению спортсменом антидопинговых правил, по отношению к нему применяются более строгие санкции, чем к спортсмену.

**Санкции по отношению к персоналу обучающегося:**

1. Назначение или попытка назначения запрещенных веществ и методов, распространениеилипопыткараспространениязапрещеннойсубстанцииилизапрещенного метода, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия в нарушении спортсменомантидопинговыхправилвлечетприменениесанкцийвотношенииперсоналав виде дисквалификации от четырех лет до пожизненной.
2. Если нарушение антидопинговых правил было совершено несовершеннолетним спортсменом и доказана вина персонала, такое нарушение рассматривается как особо серьезное и в отношении персонала применяется пожизненная дисквалификация.
3. Персонал может нести уголовную ответственность в соответствии со статьей 234 Уголовного кодекса РФ «Незаконныйоборотсильнодействующихилиядовитыхвеществв целях сбыта».

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которыереализуютсяврамкахвоспитательнойработытренера-преподавателя,

включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

**Определения терминов**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом обучающегося, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов,мониторингиобеспечениеисполненияприменяемыхпоследствийнарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговаяорганизация**-ВАДАилиПодписавшаясясторона,ответственнаяза принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг- контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международныйолимпийскийкомитет,Международныйпаралимпийскийкомитет,другие Организаторыкрупныхспортивныхмероприятий,которыепроводятТестированиенасвоих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА**- Всемирное антидопинговое агентство.

**В не соревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс** (Кодекс) –основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

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

**Запрещенныйсписок**-список,устанавливающийпереченьЗапрещенныхсубстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод**-любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал обучающегося** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА**–Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие обучающихся, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен**- любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организацияимеетправопособственномуусмотрениюприменятьантидопинговыеправила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении обучающихся, которые не являются обучающимися ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о место нахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однакоеслиобучающийся,находящийсяподюрисдикциейАнтидопинговойорганизациии выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговыхправил,предусмотренноевстатьях2.1,2.3или2.5,токнемуприменяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 3).

* + 1. **Планы инструкторской и судейской практики**

Однойиззадачотделенияспортивнойборьбыявляетсяподготовкаобучающихся кролипомощникатренера,инструктораиактивногоучастникаворганизациии проведении соревнований по спортивной борьбе.

Решениеэтихзадачцелесообразноначинатьнаучебно-тренировочномэтапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Обучающиесяучебно-тренировочныхгруппдолжныовладетьпринятойвспортивной борьбе терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На учебно-тренировочных этапах необходимо научить обучающихся самостоятельномуведениюдневникаучебно-тренировочныхисоревновательныхнагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, обучающихся должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, Таблица № 6.

**Таблица№6 Примерный план инструкторской и судейской практики**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи | Видыпрактических заданий | Сроки  реализации |
| 1. Освоение методики | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятийпо физической подготовке. 3. Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики спортивной борьбы. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. |  |
| проведения |  |
| Тренировочных занятий |  |
| По избранному виду |  |
| Спорта с начинающими |  |
| обучающимися | Устанавли |
|  | воются в |
|  | соответ |
|  | ствии с |
|  |  |
| 2.Освоениеметодики |  | Графиком и |
| Проведения спортивно- массовых мероприятий в физкультурно-  спортивной организации | 1.Организацияипроведениеспортивно-массовых мероприятий под руководством тренера. | спецификой этапа спортивной подготовки |
| Или образовательном |  |  |
| учреждении |  |  |
| 3.Выполнение | 1. Судейство официальных спортивных соревнований. 2. Выполнение Квалификационных требований для присвоения квалификационной категории спортивного судьи. |  |
| необходимых |  |
| требований для |  |
| присвоения |  |
| квалификационной |  |
| категории |  |

* + 1. **Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся, проходящих обучение по Программе (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятийиспортивныхмероприятий),осуществляетсяврачомпоспортивноймедицине постоянновцеляхоперативногоконтролязасостояниемихздоровьяидинамикиадаптации организмактренировочнымисоревновательнымнагрузкамивключаетпредварительныеи периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, предусмотренной Приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимсяфизическойкультуройиспортом(втомчислеприподготовкеипроведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотралиц,желающихпройтиспортивнуюподготовку,заниматьсяфизическойкультурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийскогофизкультурно-спортивногокомплекса«Готовктрудуиобороне»(ГТО)» и форме медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных

мероприятиях», этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Углубленныемедицинскиеобследованияпроводится1разв12месяцев научебно-тренировочномэтапе(этапеспортивнойспециализации,1разв6месяцевнаэтапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства.

График проведения УМО составляется инструктором-методистом учреждения, согласовывается с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Формой УМО является диспансеризация.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся за обучающимися в целях определения индивидуальной реакции на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки.

Врачебно-педагогические наблюдения над обучающимися ,проводятся:

* впроцессетренировкидляопределенияуровняготовностииоценкиэффективности принятой методики тренировки;
* при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий физической культурой и спортом;
* принеобходимостирешениявопросаовозможностираннейспортивнойспециализации.

Врачебно-педагогические наблюдения осуществляются врачами по лечебной физкультуре, врачами по спортивной медицине совместно с тренером-преподавателем обучающихся.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в несколько этапов:

* + - 1. этап: определение условий в местах проведения занятий физической культурой и спортом(температура,влажностьвоздуха,состояниеместзанятий,спортивногоинвентаря, одежды и обуви обучающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп обучающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);
      2. этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера в водной и заключительной частей, проведение хронометража выполнения упражнений обучающимися.
      3. этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обучающегося;
      4. этап: составление «физиологической» кривой учебно-тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;
      5. этап: анализ по лученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером-преподавателем для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определениесроковповторныхидополнительныхобследований(приналичииотклоненийв состоянии здоровья).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебныерекомендациипорежимутренировок(занятий),которыеучитываютсятренером- преподавателем при планировании учебно-тренировочного процесса. При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

***Этапные(периодические )медицинские обследования*** используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий,

контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Обучающиеся обследуются 3-4 раза в год. Особое внимание обращается на изучение организма обучающегося непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

***Текущие медицинские обследования*** проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме обучающегося в процессе выполнения учебно-тренировочных нагрузок.

*Дополнительные осмотры* проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в учебно-тренировочном процессе.

***Психологический контроль*** включает совокупность показателей средств, методов, мероприятийотносительноиндивидуально-типологическихособенностейобучающихся,их общихиспециальныхпсихомоторныхспособностей,психическихсостояний,проявляемых в экстремальных(стрессовых) условиях соревнований. Психологическая подготовленность обучающихся изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля.

Психологическая подготовленность обучающихся предусматривает такие направления как:

* формирование мотивации занятий спортом;
* воспитание во левых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
* аутогенная , идеомоторная, психомышечная тренировка;
* совершенствование быстроты реагирования;
* совершенствование специальных умений и навыков;
* регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
* выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
* управление предстартовым и состояниями.

Впроцессеконтроляпсихологическойподготовленностиоцениваютследующее:

* личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивныхрезультатовнасоревнованиях(способностьклидерству,мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способностькперенесениювысокихнагрузок,эмоциональнаяустойчивость,способностьк самоконтролю идр.);
* стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
* объемисосредоточенностьвниманиявразличныхсоревновательныхситуациях;
* способность управлять уровнем возбуждения не посредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
* степеньвосприятияпараметровдвижений(визуальных,кинетических),способность кпсихическойрегуляциимышечнойкоординации,восприятиюипереработкеинформации;
* возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

# Биохимический контроль

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологическихсостоянияхворганизмеизменяетсяобменвеществ,чтоприводитк

появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служитьбиохимическимитестамилибопоказателямииххарактеристики.Поэтомувспорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием обучающегося.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования обучающихся, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы обучающегося в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета учреждения, врачебно-физкультурного диспансера.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий послеинтенсивныхфизическихнагрузоквспорте,послеперенесенныхзаболеванийитравм у обучающихся проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у обучающихся включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции обучающегося, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления обучающегося при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий спецификувидаспортадвигательныйрежимииныевидыфизическихнагрузокнавсехэтапахвосстановления.Дляреализацииэтогоусловиясоставляетсяиндивидуальная программа реабилитации обучающегося, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации обучающегося составляется совместно врачами- специалистами и тренером-преподавателем обучающегося. Для оценки функционального статусавпроцессевосстановлениямогутпривлекатьсяврачи-специалистыполабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико- биологические и психологические.

*Факторы педагогического воздействия,* обеспечивающие восстановление работоспособности:

* Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
* Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии ,так и в целостном тренировочном процессе.
* Введениеспециальныхвосстановительныхмикроцикловипрофилактическихразгрузок.
* Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
* Оптимальноеиспользованиесредствпереключениявидовспортивнойдеятельности.
* Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
* Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражненияна расслабление и т.д.).
* Повышение эмоционального фона учебно- тренировочных занятий.
* Эффективнаяиндивидуализациятренировочныхвоздействийисредстввосстановления.
* Соблюдениережимадня,предусматривающегоопределенноевремядлятренировок.

# Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма обучающихся. На учебно-тренировочных этапахприувеличениисоревновательныхрежимовтренировкимогутприменятьсямедико- биологические средства восстановления.

Медико-биологические восстановительные средства включают:

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребности организма обучающегося в пищевых веществах и энергии. Работа борца характеризуется интенсивными мышечными усилиями суб максимальной, большой и умеренной мощности, с высокой степенью аэробного и анаэробного метаболизма.

Энергетическими субстратами в основном служат углеводы и жирные кислоты. Поэтомурационборцадолженбытьвысококалорийным,преждевсего,засчетдостаточного количества углеводов. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно- мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания.

# Фармакологические средства восстановления и витамины

Фармакологическое регулирование тренированности обучающегося проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений,являющихсянормальнымиметаболитамииликатализаторамиреакций

биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

# Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающегося промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.Ксредствамобщегоглобальноговоздействия(парнаябаня,саунав сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия,азатем-локального.Привыборевосстановительныхсредствособоевнимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок,

для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, Таблица № 7.

**Таблица№7 Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и**

**Восстановительных средств**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Этапы и годы подготовки | | |
| № п/п | Проводимые мероприятия: | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | Этап  совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|  |  | Свыше трех |  |  |
|  |  | лет |
| 1. | Углубленное медицинское  обследование | 2разавгод | | |
| Восстановительные средства: | | | | |
| 2. | Банные процедуры: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами,  Кедровая бочка | 1разв неделю | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3. | Массаж– классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж,  Мануальная терапия | 1разв неделю | | |
| 4. | Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия,УВЧ–  терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции | По назначению врача | | |
| 5. | Закаливани организма | ежедневно | | |
| 6. | Гидро процедуры: теплый, горячий,контрастный душ,  Различные виды ванн, плавание | ежедневно | | |
| 7. | Рациональное питание: сбалансировано по  энергетической ценности, сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины), соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и  соревновательных нагрузок | ежедневно | | |
| Медико-биологические мероприятия: | | | | |
| 8. | Фармакологические средства: препараты  пластического действия, препараты энергетического действия, адаптогены,  иммуно модуляторы, препараты,влияющиена  энергети кумозговых клеток, антиоксиданты,  гепатопротекторы, анаболизирующие, аминокислоты,  фито препараты,пробиотики, эубиотики, энзимы |  |  | По назначению и контролем врача |
| 9. | Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-  Минеральные комплексы | По назначению врача | | |
| 10. | Кислородо терапия  (кислородные коктейли) | По назначению врача | | |

* 1. **Система контроля**
     1. **Требования к результатам прохождения Программы,в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

Системаконтроляизачетныетребованиявключаютвсебяследующиевидыконтроля:

* контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке;
* контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке;
* контрольные испытания или тесты;
* комплексный контроль.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметомконтролявспортеявляетсясодержаниеучебно-тренировочногопроцесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

***Этапный контроль*** позволяет оценить этапное состояние обучающегося, которое является следствием долговременного учебно-тренировочного эффекта. Такие состояния обучающегося являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

***Этапный контроль*** направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодические проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

***Текущий контроль*** направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Проведение текущего контроля за уровнем физической подготовленности обучающихся направлено на обеспечение выстраивания учебно-тренировочного процесса максимальноэффективнымобразомдлядостиженияспортивныхрезультатови освоения Программы, предусмотренных ФССП по спортивной борьбе.

Текущий контроль за уровнем физической подготовленности обучающихся проводится в течение года на всех этапах обучения в целях:

* контроля уровня физической подготовленности обучающихся, предусмотренных Программой;
* оценки соответствия результатов освоения Программы ФССП по спортивной борьбе;
* проведения обучающимися самооценки, оценки его работы тренером- преподавателем с целью возможного совершенствования спортивного процесса.

***Текущаяпроверка***осуществляетсятренерами-преподавателямиучреждения в процессебеседыинаблюдениемзадействиямиобучающегося.Эффективностьусвоения

материалавпроцессеразучиванияприемовиупражненийвомногомопределяются своевременным исправлением ошибок.

Текущий контроль за уровнем физической подготовленности обучающихся осуществляется тренером-преподавателем, реализующим Программу:

* по полугодиям;
* по итогам года.

В форме тестовых и контрольных испытаний проводятся:

-теория и методика физической культуры и спорта–«зачет»;

-показанные результаты выступлений обучающихся на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная борьба», Таблица № 8 или выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам подготовки, Таблицы № 9, 10, 11.

-выполнение требований, норм и условий выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по избранному виду спорта.

**Таблица№8 Официальные спортивные соревнования по виду спорта спортивная борьба**

|  |  |
| --- | --- |
| Этап подготовки | Наименования соревнований |
| Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | ПервенствоСанкт-Петербургадо16лет,  ПервенствоСанкт-Петербургадо18лет, |
| ПервенствоСанкт-Петербургадо21года |
| Всероссийские соревнования, Первенство России до 16 лет, ПервенствоРоссиидо18лет,ПервенствоРоссиидо21года |
| Этап  совершенствования спортивного  мастерства | Всероссийские соревнования. |
| Первенство Санкт-Петербурга до 16 лет, Первенство Санкт-Петербурга до 18 лет, ПервенствоСанкт-Петербургадо21года Первенство Санкт-Петербурга до 24 лет,  Чемпионат Санкт-Петербурга |
| ПервенствоРоссиидо16лет |
| ПервенствоРоссиидо18лет |
| ПервенствоРоссиидо21года |
| ПервенствоРоссиидо24лет |
| Чемпионат России |
| Этап высшего спортивного мастерства | Всероссийские соревнования. |
| ПервенствоСанкт-Петербургадо21года  ПервенствоСанкт-Петербургадо24лет, Чемпионат Санкт-Петербурга |
| ПервенствоРоссиидо21года |
| ПервенствоРоссиидо24лет |
| ЧемпионатРоссии |

***Оперативный контроль*** предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления не достатков учебно-тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний,

Умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний

- срочных реакций организма обучающегося на нагрузки в ходе отдельных учебно- тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки обучающихся предполагает оценку реакций организма обучающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от обучающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

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

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий обучающегося,направленныхнадостижениеуспехавсоревнованиях:тактическихмышления, действий(объемтактическихприемов,ихразносторонностьиэффективностьиспользования).

Оценка состояния подготовленности обучающегося проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

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

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

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

# 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;
* овладетьтеоретическимизнаниямиоправилахвидаспорта«спортивнаяборьба»;
* 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;
* демонстрироватьвысокиеспортивныерезультатывофициальныхспортивных соревнованиях;
* показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда

«кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
* получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

# 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;
* знатьисоблюдатьантидопинговыеправила,неиметьнарушенийтакихправил;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы(испытания) по видам спортивной подготовки;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
* показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
* достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
* демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
  + 1. **Оценка результатов освоения Программы**

ОценкарезультатовосвоенияПрограммысопровождаетсяаттестациейобучающихся, на основе контрольных упражнений, в соответствии с федеральными стандартами по виду спортаспортивнаяборьба,атакжесучетомрезультатовучастияобучающегосяв

спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация обучающихся - это установление уровня достижения результатов, освоения этапов подготовки предусмотренной Программой.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится для оценки освоения обучающимися программного материала по этапам спортивной подготовки в конце календарного года (октябрь-ноябрь).

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме: тестовых и контрольных испытаний:

* Теория и методика физической культуры и спорта–«зачет»;
* выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) или показанные результатывыступленийобучающихсянаофициальныхспортивныхсоревнованияхповиду спорта спортивная борьба, Таблицы № 9, 10, 11;
* выполнение требований, норм и условий выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

Промежуточную аттестацию обучающихся проводит приемная комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора Учреждения. Результаты тестирования вносятся в протоколы.

Перевод обучающихся по годам обучения реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации. Решение об освоении обучающимися программы о переводе/отчислении обучающихся принимается на педагогическом совете.

* + 1. **Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки**

**Таблица№9 Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации**

**(спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы**

**научебно-тренировочныйэтап(этапспортивнойспециализации)повидуспорта**

**«спортивная борьба»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| мальчики/ юноши | девочки/ девушки |
| 1.Нормативыобщейфизическойподготовки | | | | |
| 1.1. | Бегна60м | с | Не более | |
| 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Бегна1500м | мин,с | Не более | |
| 8.05 | 8.29 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | Не менее | |
| 20 | 15 |
| 1.4. | Наклон в перед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее | |
| +5 | +6 |
| 1.5. | Челночныйбег3x10м | с | 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 лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | Не менее | |
| - | 11 |
| 2.Нормативыспециальнойфизическойподготовки | | | | |
| 2.1. | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в  положение"угол" | количество раз | Не менее | |
| 6 | 4 |
| 2.2. | Прыжок в высоту с места | см | Не менее | |
| 40 | |
| 2.3. | Тройной прыжок с места | м | Не менее | |
| 5 | |
| 2.4. | Бросок набивного мяча(3кг) вперед из-за головы | м | Не менее | |
| 5,2 | |
| 2.5. | Бросок набивного мяча(3кг)назад | м | Не менее | |
| 6,0 | |
| 3.Уровеньспортивнойквалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет) | | Спортивные разряды-"третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд" | |

**Таблица№ 10**

**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»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1.Нормативыобщейфизическойподготовки | | | | |
| 1.1. | Бегна60м | с | Не более | |
| 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Бегна2000м | мин,с | Не более | |
| 8.10 | 10.0 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | Не менее | |
| 36 | 15 |
| 1.4. | Наклон в перед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее | |
| +11 | +15 |
| 1.5. | Челночныйбег3x10м | с | 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(за1мин) | количество раз | Не менее | |
| 49 | 43 |
| 1.8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | Не менее | |
| 15 | - |
| 1.9. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | Не менее | |
| - | 20 |
| 2.Нормативыспециальнойфизическойподготовки | | | | |
| 2.1. | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в  положение"угол" | количество раз | Не менее | |
| 15 | 8 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях | количество раз | Не менее | |
| 20 | |
| 2.3. | Прыжок в высоту с места | см | Не менее | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 47 |
| 2.4. | Тройной прыжок с места | м | Не менее |
| 6,0 |
| 2.5. | Бросок набивного мяча(3кг) вперед из-за головы | м | Не менее |
| 7,0 |
| 2.6. | Бросок набивного мяча(3кг)назад | м | Не менее |
| 6,3 |
| 3.Уровеньспортивнойквалификации | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд"кандидат в мастера спорта" | | |

**Таблица№11 Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки**

**И уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта**

**«спортивная борьба»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 1.Нормативыобщейфизическойподготовки | | | | |
| 1.1. | Бегна2000м | мин,с | Не более | |
| - | 9.50 |
| 1.2. | Бегна3000м | мин,с | Не более | |
| 12.40 | - |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | Не менее | |
| 42 | 16 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее | |
| +13 | +16 |
| 1.5. | Челночныйбег3x10м | с | Не более | |
| 6,9 | 7,9 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | |
| 230 | 185 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине(за1мин) | количество раз | Не менее | |
| 50 | 44 |
| 1.8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | Не менее | |
| 15 | - |
| 1.9. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | Не менее | |
| - | 20 |
| 2.Нормативыспециальнойфизическойподготовки | | | | |
| 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 | |
| 2.3. | Прыжок в высоту с места | см | Не менее | |
| 52 | |
| 2.4. | Бросок набивного мяча(3кг) вперед из-за головы | м | Не менее | |
| 8,0 | |
| 2.5. | Бросок набивного мяча(3кг)назад | м | Не менее | |
| 9,0 | |
| 3.Уровеньспортивнойквалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивное звание"мастер спорта России" | | | |

* 1. **Рабочая программа по виду спорта«спортивная борьба»**

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем на каждый год обучения и включает следующие структурные компоненты: теоретическую подготовку, специально- физическую подготовку, техническую, тактическую, психологическую подготовку, восстановительные и антидопинговые мероприятия, а также контрольно-переводные нормативы и соревнования.

Учебно-тематический план для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

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

* Формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «спортивная борьба»;
* Уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
* Формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния повышение физических качеств на результативность;
* Соблюдениережимаучебно-тренировочныхзанятийипериодовотдыха,режима овладение навыками самоконтроля;
* Восстановленияипитания:приобретениеопытаучастиявофициальныхспортивных соревнованиях;
* -Овладениеосновамитеоретическихзнанийовидеспорта«спортивнаяборьба»;
* Знание антидопинговых правил; укрепление здоровья.

***Вучебно-тренировочныхгруппах4-гогодаисвыше3-хлет***подготовкизначительно увеличивается объем учебно-тренировочной нагрузки по всем видам подготовки. Продолжается разносторонняя технико-техническая подготовка, наиболее направленно развиваются необходимые специальные физические качества.

Основными задачами учебно-тренировочных групп свыше 3-х лет подготовки являются: дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствованиеосновныхфизическихиморально-волевыхкачеств;изучениеисовершенствованиетехникиитактики;приобретениеопытаучастия в соревнованиях; выполнение соответствующих разрядов; получение категории судьи по спорту.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетаниемпроцессововладениятехникойифизическойподготовленностьюобучающихся.

# На этапе совершенствования спортивного мастерства:

* Формирование мотивации к повышению и достижению высоких спортивных результатов;
* Повышение уровня общей физической и специальной подготовки, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
* Повышение функциональных возможностей организма;
* Формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно- тренировочныхзанятий(включаясамостоятельнуюподготовку),спортивныхмероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведение дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
* Выполнение плана индивидуальной подготовки;
* Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
* Приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «спортивная борьба»;
* Знание антидопинговых правил; сохранение здоровья.

Этапуглубленнойспециализациисовпадаетсвозрастомдостиженияпервыхуспехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта, а при определенных условиях и нормативамастераспорта).Поэтомуоднимизосновныхнаправленийтренировкиявляется специальная физическая подготовка, совершенствование технического мастерства, соревновательная практика.

На этом этапе заметно возрастает интенсивность учебно-тренировочного процесса,в первую очередь, за счет рациональных методов тренировки.

На этапе углубленной специализации учебно-тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Центральное место в тренировке должна занимать организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем тренировочной нагрузки и ее качество. Особое внимание уделяется совершенствованию индивидуальной техники и тактики. На данном этапе многолетней подготовки идет максимальная реализация индивидуальных возможностей, раскрытие способностей обучающихся и целенаправленная подготовка к высшим спортивным достижениям. Проводится углубленная тактическая подготовка за счёт разносторонней теоретической подготовки и соревновательного опыта обучающегося. Осуществляется активный соревновательный опыт на тренировочных занятиях, за счет включение модельных соревнований в пред соревновательном этапе и участия в международных соревнованиях. Основными задачами групп спортивного совершенствования являются:

* совершенствованиеиндивидуальноготехническогомастерства,физическихкачеств;
* достижение высокого уровня общефизической и специальной подготовленности, за счёт планомерного освоения возрастающих тренировочных нагрузок;
* совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации всех функций организма. В плане многолетней подготовки предусматривается выполнение функций инструктора, что позволяет обучающемуся ознакомиться с тренерско-преподавательской работой, изучить делопроизводство проведения соревнований, приобрести навык судейства соревнований и получить категорию судьи по спорту.

# На этапе высшего спортивного мастерства:

* сохранение мотивации совершенствованию спортивного мастерства и достижению высоких спортивных результатов;
* повышение уровня общей физической и специальной физической, повышение, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
* повышение функциональных возможностей организма;
* закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно- тренировочныхзанятий(включаясамостоятельнуюподготовку),спортивныхмероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведение дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
* выполнение плана индивидуальной подготовки;
* достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
* сохранение здоровья.

На этап достижения высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности обучающихся, связанная с острой конкуренциейиплотностьюкалендарногопланасоревнований.Всвязисэтимповышаются требованияккачеству,стабильностиинадежноститехническогоитактическогомастерства, морально-волевой и психологической устойчивости обучающихся в условиях частых и ответственных стартов.

Основная цель данного этапа спортивной подготовки - достижение высокого спортивного результата на крупнейших международных соревнованиях.

Для данной ступени мастерства характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на предыдущем этапе подготовки. При этом особое внимание уделяется качеству и стабильности достигнутых результатов.

При планировании учебно-тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности обучающегося, темпы прироста его функциональных характеристик, реально посильных объемы тренировочных нагрузок, освоенных на предыдущих этапах подготовки и календаря соревнований.

Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня общей, и специальной физической подготовки и росту технико-тактического мастерства обучающегося.

Тренерам-преподавателямпоспортивнойборьберекомендуетсяиспользоватьвкачествекритерияуспешностиподготовкииндивидуальныеособенностиразвитияборцов, а не стремление попасть в число сильнейших в своей возрастной группе. Только начиная с этапа углубленной специализации рекомендуется планировать выполнение обучающим определенных разрядных нормативов.

При планировании подготовки занятий по спортивной борьбе должна быть разносторонняя подготовка. Основное требование заключается как в рациональном соотношенииих,такивсодержанииреализуемойфизическойподготовкисучетомвозраста обучающихся. В спортивной борьбе она конкретизируется в 3-х видах: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка и техническая - целенаправленная физическая подготовка. Комплекс упражнений, применяемых в подготовке борцов, должен постоянно создавать предпосылки для улучшения у них качественных и количественных характеристик соревновательных действий.

На стадионах, в манежах и спортивных залах должны быть шкафчики-аптечки. Количество обучающихся не должно превышать норм, установленных Федеральными стандартами спортивной подготовки по спортивной борьбе, «Санитарно эпидемиологическими нормами и правилами Сан ПиН 2.4.4.1251-03». Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм обучающиеся, привыполненииспортивныхупражненийссобственнымвесом,сотягощениемиприработе на тренажёрах. При составлении команд и формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности обучающиеся, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

Входе каждой тренировки тренер-преподаватель обязан:

* провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий,
* убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
* соблюдатьпринципыдоступностиипоследовательностивосвоениифизических упражнений;
* ознакомитьобучающихсясправиламитехникибезопасностивовремязанятийна тренажёрах;
* знатьуровеньфизическихвозможностейобучающихся(поданныммедицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
* обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
* выявлятьтворческиеспособностиобучающиеся,способствоватьихразвитию,формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;
* при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
* проводить занятия в соответствии с расписанием;
* контролировать приход обучающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Теоретическая подготовка связана с другими видами подготовки (общая физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры) как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Тренер- преподавательдолженлогическисвязатьматериалтеоретическихзанятийспрактическими занятиями.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Теоретические сведения рекомендуется давать в начале и повторять в конце тренировки. Продолжительность их должна быть не более 10-15 мин. Если программный материал рассчитан на большее время, то его лучше сообщать в конце занятий.

Теоретическая подготовка является необходимым элементом эффективного выполнения всех других разделов, примерный учебно-тематический план представлен в Приложение № 4.

* 1. **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственногозаданиянаоказаниеуслуг(выполненияработ)поспортивнойподготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с Программой.

Особенности осуществления по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» развиваемые в Учреждении, определяются в Программе и учитываются при:

* составленииплановспортивнойподготовкиначинаясучебно-тренировочного

этапа;

* составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий:

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти обучение по Программе, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства ивысшегоспортивногомастерстванеограничиваетсяприусловиивхожденияих в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная борьба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по видуспорта«спортивнаяборьба»ненижеуровнявсероссийскихспортивныхсоревнований. 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».

* 1. **Условия реализации Программы**
     1. **Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки**

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 условиемкоторыхявляетсяправопользованиясоответствующейматериально-технической инфраструктуры):

* Наличие тренировочного спортивного зала;
* Наличие тренажерного зала;
* Наличие раздевалок, душевых;
* Наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинскойпомощилицам,занимающимсяфизическойкультуройиспортом(втомчислеприподготовкеипроведениифизкультурныхмероприятийи спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку ,заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне »(ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
* Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, Таблица № 12.
* обеспечениеспортивнойэкипировкой,Таблица№13.
* обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
* обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Таблица№ 12**

**Оборудование и спортивный инвентарь,**

**Необходимые для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество |
| 1. | Ковер борцовский(12x12м) | комплект | 1 |
| 2. | Весыдо200кг | штук | 1 |
| 3. | Гантели массивные(от0,5до5кг) | комплект | 3 |
| 4. | Гири спортивные(16,24и32кг) | комплект | 1 |
| 5. | Гонг боксерский | штук | 1 |
| 6. | Доска информационная | штук | 1 |
| 7. | Зеркало(2x3м) | штук | 1 |
| 8. | Игла для накачивания спортивных мячей | штук | 3 |
| 9. | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 10. | Лонжа ручная | штук | 2 |
| 11. | Манекены тренировочные для борьбы | комплект | 1 |
| 12. | Мат гимнастический | штук | 18 |
| 13. | Мяч набивной (медицин бол)(от3до12 кг) | комплект | 2 |
| 14. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 15. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 16. | Насос универсальный(для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| 17. | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
| 18. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 19. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 20. | Стенка гимнастическая | штук | 8 |
| 21. | Табло информационное световое электронное | комплект | 1 |
| 22. | Урна-плевательница | штук | 1 |
| 23. | Штанга тяжелоатлетическая тренировочная | комплект | 1 |
| 24. | Эспандер плечевой резиновый | штук | 12 |

**Таблица№13**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок  эксплуатации (лет) | количество | срок  эксплуатаци и (лет) | количество | срок  эксплуатации (лет) |
| 1. | Борцовки(обувь) | пар | На обучающегося | - | - | '2 | - | 2 | - |
| 2. | Костюм  ветрозащитный | штук | На обучающегося | - | - | 1 | - | 1 | - |
| 3. | Костюм  разминочный | штук | На обучающегося | - | - | 1 | - | 1 | - |
| 4. | Кроссовки для зала | пар | На обучающегося | - | - | 1 | - | 1 | - |
| 5. | Кроссовки  легкоатлетические | пар | На обучающегося | - | - | 1 | - | 1 | - |
| 6. | Наколенники (фиксаторы  коленных суставов) | комплект | На обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Налокотники (фиксаторы  Локтевых суставов) | комплект | На обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Трико борцовское | штук | На обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

53

* + 1. **Кадровые условия реализации Программы**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации),этапахсовершенствованияспортивногомастерстваивысшегоспортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера- преподавателяповидамспортивнойподготовки,сучетомспецификивидаспорта

«спортивная борьба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно- тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер- преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 95н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностейработниковвобластифизическойкультурыиспорта»,утвержденнымприказом Минздрав соцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

* + 1. **Сетевая форма реализации Программы**

С целью обеспечения освоения обучающимся Программы возможно применение сетевой формы взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющихобразовательнуюдеятельность,атакжесиспользованиемресурсов иных организаций.

ВреализацииПрограммысиспользованиемсетевойформывзаимодействиянарядус Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией,ивкоторомуказываютсяосновныехарактеристикиобразовательной

программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и (или) направленность),атакжеобъемресурсов,используемыхкаждойизуказанныхорганизаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора.

* 1. **Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Греко-римская борьба. Коллектив авторов под общей редакцией Ю.А. Шулика (И.И. Иванов, А.С. Кузнецов, Р.В. Самургашев,Ю.А. Шулика): учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва. /Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 800 с.
2. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. – М.: Просвещение, 1993.– 240 с.
3. Вольная борьба. Программы спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – Красноярск: РИО ГОУ ВПО КГПУ им. В.П. Астафьева, 2005. – 132 с.
4. Коротков И.М. Подвижные игрыдетей[Текст]/И.М.Коротков. –М.:советская Россия, 1987. – 160 с.
5. КожарскийВ.П.СорокинН.Н.техникаклассическойборьбы.–М.:Физкультура и спорт, 1978. – 280 с.
6. Матущак П.Ф. Стоуроков вольной борьбы.–Алма-Ата,1990.–304с.
7. Миндиашвили Д.Г.,ЗавьяловА.И.Учебник тренера по борьбе. – Красноярск: КПГУ, 1995. – 213 с.
8. МиндшшвилиД.Г.,ЗавьяловА.И.Системаподготовкиборцовмеждународного класса. – Красноярск, 1996. – 102 с.
9. Миндиашвили Д.Г.,Завьялов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. – Красноярск: Платина, 2004. – 456 с.
10. Подливаев Б.А. Вольная борьба [Текст]: программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Б.А. Подливаев, Д.Г. Миндиашвили, Г.М. Грузных, А.П. Купцов. – М.: Советский спорт, 2003. – 216 с.
11. Подливаев Б.А., Григорьев В.А. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет). – М.: Советский спорт, 2012. – 528 с.
12. СеменовА.Г.Греко-римскаяборьба:учеб./А.Г.Семенов,М.В.Прохорова.–М.: Олимпия-Пресс, 2005. – 256 с.
13. Спортивная борьба: Учеб.пособие для техн.иинст.физ. культ,(пед.фак.)/Под ред. Г. С.Туманяна. – М.: ФИС, 1985. – 144 с.
14. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.I. Пропедевтика. – М.: Советский спорт, 1997. – 288 с.
15. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.II. Кинезиология и психология. – М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.
16. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб.пособие:в4-хкн.Кн.IV.Планированиеиконтроль.–М.:Советскийспорт,2000.–384 с.
17. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Махачкала, ИД «Эпоха», 2001 –368 с.

Дополнительная литература

1. Абдулхаков М.Р. Бороться, чтобы побеждать! [Текст] : кн. для учащихся / М.Р. Абдулхаков, А.А. Трапезников. – М. : Просвещение, 1990. – 144 с.
2. АганянцЕ.К.Возрастная динамика двигательных ивегетативных функций в связи с мышечной деятельностью. Учебное пособие. – Краснодар, 1997. – 104 с.
3. Адаптация человека к спортивной деятельности/А.П.Исаев,С.А.Личагина, Р.У. Гаттаров и др. – Ростов н/Д: Изд-во РГПУ, 2004. – 236 с.
4. АкопянА.О.Скоростно-силовая подготовка в видах спортивных

единоборств/О.А.Акопян,В.А.Панков,С.А.Астахов. –М.:Советскийспорт,2003.

–48с.

1. АлихановИ.И.Техника и тактика вольной борьбы.–М.:ФиС,1986.–304с.
2. БернштейнН.А.О ловкости и ее развитии[Текст]/Н.А.Бернштейн.–М.:

Физкультураиспорт,1991.–287с.

1. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. - 224 с.
2. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.
4. Воловик А.Е. Исследование методики развития скоростных качеств в классической борьбе. Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1971. – 27 с.
5. Доронин А.М. Совершенствование биомеханической структуры двигательных действий спортсменов на основе регуляции режимов мышечного сокращения. – Майкоп, 1999. – 168 с.
6. Иванов И.И. повышение надежности соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля: дис. канд. пед. наук / И.И. Иванов. – Краснодар, 2002. – 173 с.
7. Игуменов В.М., Подливаев Б. А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. – М., 1986. – 36 с.
8. ИваницкийА.В.Решающийпоединок.–М.:ФиС,1981.–175 с.
9. Карелин А.А. Модель высококвалифицированного борца: монография / А.А. карелин, Б.В. Иванюженков,В.В. Нелюбин. – Новосибирск: Советская Сибирь, 2005. – 272 с.
10. Кузнецов А.С. Оптимизация базовой технической подготовки борцов греко- римского стиля: моногр. / А.С. Кузнецов. – Набережные Челны: КамГИФК, 2004. – 192 с.
11. Кузнецов А.С. Организация многолетней технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе. – Набережные Челны: Издательство Камского политехнического института, 2002. – 325 с.
12. Кузнецов А.С. Психологическая подготовка борцов греко-римского стиля с учетомтиповтемпераментанапредсоревновательномэтапеподготовки:монография/А.С. Кузнецов, Д.Р. Закиров. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2014. – 164 с.
13. Кузнецов А.С. Технико-тактическая подготовка борцов греко- римского стиля на этапе спортивного совершенствования: монография / А.С. Кузнецов, Ю.Ю. Крикуха. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2012. – 128 с.
14. Крепчук И. Н., Рудницкий В. И. Специализированные подвижные игры- единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998. – 120 с.
15. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л.М. Куликов. – М.: ФОН, 1995. – 395 с.
16. МалиновскийС.В.Моделированиетактическогомышления.М.:ФиС,1981.–

189 с.

1. Мамиашвили М.Г. Индивидуализация предсоревновательной подготовки

высококвалифицированных борцов греко-римского стиля: автореф. дис. канд. пед.наук / М.Г. Мамиашвили. – М., 1998. – 22 с.

1. Медведь А. В., Кочурко Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. – Минск: Полымя, 1985. – 144 с.
2. Международные правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе. – М.: ФСБР, 1997. – 55 с.
3. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Метод. рекомендации – М., 2000. – 32 с.
4. НевретдиновШ.Т.,ПодливаевБ.А.,ШахмурадовЮ.А.Основные направления технико-тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. – М.: ФОН, 1997. – 59 с.
5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
6. ОзолинН.Г.Настольная книга тренера:Наукапобеждать/Н.Г.Озолин.–М.:

«Издательство Астрель»:ООО«ИздательствоАСТ»,2004.–863,[1]с.

1. Охотин В.Г. Индивидуализация подготовки квалифицированных борцов на основе диагностики соревновательной деятельности.А/реф.дисс.канд.пед.наук.–М.:1997. – 22 с.
2. Пархоменко А. А., Подливаев Б. А., Шиян В. В. Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод,письмо. –М.:ВДФСОПрофсоюзов,1987. –7с.
3. ПилоянР.А.,СухановА.Д.Многолетняяподготовкаспортсменов-единоборцев: Учеб.пособие. – Малаховка, 1999. – 99 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
5. Полиевский С. А., Подливаев Б. А., Григорьева О.В. Регулирование массы тела в единоборствах и биологически активные добавки (БАД): Метод.пособие. – М.: Принт- Центр, 2002. – 56 с.
6. Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А. Основы подготовки спортсменок высокой квалификации по вольной женской борьбе. Москва. 2013. – 74 с.
7. ШиянВ.В.Совершенствование специальной выносливости борцов.–М.:ФОН, 1997. – 166 с.
8. ШустинБ.Н. Моделирование в спорте высших достижений. –М.:РГАФК,1995. – 103 с.

**Аудиовизуальные средства**

1. Онлайн-трансляциирегиональных,всероссийских,международныхсоревнований.
2. Кино-ифотосъемкасоревновательныхвыступлений,выполненияотдельныхтехнических элементов.

**Перечень Интернет-ресурсов**

1. Министерство спортаРоссийскойФедерации

//URL:<http://minsport.gov.ru/>

1. Федерация спортивной борьбы России https://wrestrus.ru/
2. Федерация спортивной борьбы Санкт-Петербурга https://wrest.spb.ru
3. Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга

//URL:<http://kfis.spb.ru/>

1. Олимпийский комитет России//URL:<http://www.olympic.ru/>
2. Российское антидопинговое агентство//URL:<http://www.rusada.ru/>
3. Министерство здравоохранения Российской Федерации

//URL:ht[tps://w](http://www.rosminzdrav.ru/)ww.ro[sminzdrav.ru/](http://www.rosminzdrav.ru/)

1. Спортивная Россия национальная информационная сеть

//URL:http://www.inf[osport.ru/http://inf](http://infosport.ru/)osport.ru/

1. Головная научно-методическая библиотека по физической культуре

испортуНГУимениП.Ф.Лесгафта//URL:<http://lesgaft.spb.ru/ru/lib/biblioteka>

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

//URL:<http://lib.sportedu.ru/>

1. Библиотека международной спортивной информации

//URL:<http://bmsi.ru/>

Приложение№1

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | |
| Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах | | |
| **12-20** | **20-28** | **24-32** |
| **Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах** | | |
| **3** | **4** | **4** |
| **Наполняемость групп(человек)** | | |
| **8-10** | **4-8** | **2-7** |
|  | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 237-395 | 270-379 | 250-333 |
| 2. | Специальная физическая  подготовка | 112-187 | 208-291 | 312-416 |
| 3. | Участие в спортивных  соревнованиях | 25-42 | 62-87 | 75-100 |
| 4. | Техническая подготовка | 94-156 | 126-175 | 150-200 |
| 5. | Тактическая, теоретическая,  Психологическая подготовка | 106-177 | 260-364 | 350-466 |
| 6. | Инструкторская и судейская  практика | 13-21 | 31-44 | 25-33 |
| 7. | Медицинские, медико- биологические,  восстановительные мероприятия, тестированиеи контроль | 37-62 | 83-116 | 86-116 |
| Общее количество часов в год | | 624 -1040 | 1040 -1456 | 1248 -1664 |

Приложение№2

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**  -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта | В течение года |
| -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований | В течение года |
| * приобретениенавыковсамостоятельногосудействаспортивныхсоревнований; * формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**  -освоениенавыковорганизацииипроведенияучебно-тренировочныхзанятийв качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора | В течение года |
| -составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с  Поставленной задачей | Февраль |
| * формирование навыков наставничества; * формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; * формирование склонности к педагогической работе; * участие в семинаре судий | Июнь, сентябрь |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2. | **Здоровье сбережение** | | |
| 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 соревнований:  Легкоатлетический марафон «Кросс нации»,Всероссийские соревнования по  баскетболу3х3 «Оранжевый мяч», Спартакиада допризывной молодежи | Февраль-сентябрь |
| -акция-флеш моб «Здоровым быть модно!» | Февраль |
| -проведение«Дней открытых дверей » в Учреждении | Март-апрель |
| -мероприятие посвященное Дню физкультурника | Вторая суббота  августа |
| -проведение турнира по настольному теннису | Октябрь |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**:  **-**формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного  режима(продолжительностиучебно-тренировочногопроцесса,периодовсна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм.  Лекция о правильном спортивном питании | В течение года |
| * поддержкафизическихкондиций,знаниеспособовзакаливанияиукрепления иммунитета; * лекция спортивного врача | апрель |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка | День памяти ,посвященный снятию Блокады Ленинграда | 27января |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | (воспитание патриотизма, чувства ответственности  перед Родиной, гордости за свой  край, свою Родину, уважение  государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению  Отечеству, его  защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном  обществе, легендарных  обучающиеся в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и  обучающиесяна соревнованиях) | Классные часы на тему«Кто такой террорист?»,«Психологический портрет террориста и его жертвы», «Проблемы межнациональных отношений» | Февраль |
| День защитника Отечества» (классные часы,беседы) | Февраль |
| Акция «Помним героев»,конкурс чтецов ,посвященный ДнюПобеды. Предметная неделя литературы | Апрель |
| Мероприятия анти наркотического месячника | Апрель |
| Мероприятия ,посвященные Дню города.Экскурсии | Май |
| Акция«Зажгисвечу».День памяти и скорби–день начала ВОВ | 22 июня |
| Мероприятие, посвященное Днюучителя | 1-5октября |
| Беседа с обучающимися посвященная Дню народного единства | 1-4ноября |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в | «ЛыжняРоссии» | Февраль |
| Спартакиада до призывной молодежи | Февраль-апрель |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | -участие в смотр-конкурсе государственных учреждений осуществляющих спортивную подготовку в Санкт-Петербурге; | Апрель-август |
| -участие в«Конкурсе профессионального мастерства тренеров» осуществляющих спортивную подготовку в Санкт-Петербурге; | Апрель-август |
| -награждение победителей конкурса «Лучший тренергода»,«Лучший  Спортсмен года»; | Декабрь |
| Легкоатлетический марафон«Кросснации» | Сентябрь |
| Всероссийскиесоревнованияпобаскетболу3х3«Оранжевыймяч» | Сентябрь |
| 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:**  -проведение беседы с обучающимися о формирование умений и навыков,  Способствующих достижению спортивных результатов, развитие навыков– сочетание требовательности с уважением личности обучающегося; | В течение года |
| -проведение беседы с обучающимися о правомерном поведении болельщиков,  Расширение общего кругозора обучающихся. Оформление карт болельщика; | Апрель |
| -проведение беседы обучающимися с целью мотивации к формированию  Культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; | В течение года |

Приложение№3

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Учебно- тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | 1.Веселыестарты | «Честная игра» | 1-2разавгод | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа,  фото/видео. |
| 2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1развгод | Прохождение онлайн- курса–это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| 3.Антидопинговая викторина | «Играй честно» | по назначению | Проведение викторины на  спортивных мероприятиях |
| 4.Семинардля обучающихся и  тренеров- преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка  Лекарственных средств» | 1-2разавгод | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| 5.Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2разавгод | Включить в повестку дня родительского  Собрания вопрос по анти допингу .Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| Этапы  совершенствования спортивного мастерства и  высшего спортивного мастерства | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1развгод | Прохождение онлайн-курса–это неотъемлемая часть системы  Антидопингового образования |
| 2.Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Процедура допинг- контроля»  «Подача запроса на ТИ»  «Система АДАМС» | 1-2разавгод | Согласовать с ответственным за антидопинговоеобеспечениевсубъекте Российской Федерации |

Приложение№ 4

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем  временив год  (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **Всего на учебно- тренировочном этапе свыше трех лет**  **обучения:** | **≈600/720** |  |  |
| Физическая культура и спорт в Российской Федерации | ≈100/120 | январь | Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества.  Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма.  Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная  Физическая культура, спорт, оздоровительно- реабилитационная физическая культура и др.  Принципы системы физического воспитанияв Российской Федерации (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой).  Физическое воспитание детей и подростков. |
| Краткий обзор развития борьбы в России.  Олимпийское движение: принципы, традиции, правила | ≈100/120 | февраль | Система подготовки борцов высокой квалификации в сборных командах страны (юниорской и взрослой). Эволюция техники, тактики и системы подготовки по вольной борьбе. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.  Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбыв Россиии международной федерации |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | «Объединенный мир борьбы» (UNITED WORLD WRESTLING), ранее ФИЛА (FILA).  Конституция олимпийского сообщества. Олимпизм. Символ, девиз, эмблема, флаг, гимн, огонь. Клятва. О том, как называются Олимпийские игры. С чего начинаются Олимпийские игры. Награды.  Жизнь и отдых олимпийцев. Честность и благородство. Олимпийские виды спорта. Церемония открытия и закрытия. Олимпийское перемирие – традиция древняя и современная. Расширение международного спортивного движения. Между народный Олимпийский  Комитет и его президенты. Олимпийские конгрессы. |
| Физическая подготовка спортсмена | ≈100/120 | Март- апрель | Воспитание силовых способностей (силоваяподготовка).  Предварительные замечания и задачи. Особенности состава средств. Определяющие черты методики.  Методика воспитания собственно силовых способностей. Об особенностях методики силовой подготовки при воспитании некоторых комплексных способностей.  Воспитание скоростных способностей. Воспитание  Быстроты двигательной реакции. Воспитание быстроты движений. Воспитание гибкости. Задачи и  Ограничительные условия при воспитании гибкости. Средства и методы.  О понятии, критериях и требованиях к выносливости в спорте. Особенности состава средств. Определяющие черты методики. Методические особенности общего подготовительного раздела воспитания выносливости. Методические особенности специально- подготовительного раздела воспитания выносливости. Собственно соревновательный раздел в методике  Воспитания выносливости. Осочетанииразделов воспитания выносливости. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Травматизм в спорте | ≈95/115 | Март- апрель | Организационные и материально-технические причины травматизма.Медико-биологические и психологические причины травматизма. Спортивно-педагогические причины травматизма.  Заболевания и травматизм в различных видах спорта. Основные направления профилактики травм у  спортсменов. |
| Закаливание, режим и питание борца | ≈95/115 | март | Закаливание водой. Закаливание солнцем. Закаливание воздухом. Закаливание в спортивной практике.  Общие основы рационального питания спортсменов. Потребление углеводов, белков, жиров. Витамины, минералы, стимуляторы растительного происхождения. Питание и масса тела.  Обмен веществ, его сущность. Обмен углеводов,белков, липидов, воды и солей. Витамины. Обмен энергии.  Физиологические основы питания .Выделительные функции почек. Выведение мочи из организма.  Выделительные функции потовых желез. Влияние мышечной работы на деятельность почек и потовых желез. Калорийность пищевых рационов. Контроль за  Калорийностью питания.Качественный составпищевых рационов. Специальные пищевые концентраты. Режим питания. Особенности питания в связи с климатом.  Требования к готовой пище. |
| Комплексный контроль в подготовке борцов | ≈100/120 | апрель | Виды контроля (этапный, текущий, оперативный). Значение врачебного контроля в процессе занятий спортивной борьбой. Контроль состояния здоровья, телосложения и состава тела.  Контроль развития физических качеств. Критерии оценки состояния здоровья обучающихся. Значение  Педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий спортивной борьбой. Методы определения |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Нормативных показателей в тренировке спортсменов. Теоретико-методические предпосылки к разработке должных норм. Методика расчета должных норм  Физиологической подготовленности и функционального состояния спортсменов. Теоретико- методологические предпосылки к разработке индивидуальных норм.  Индивидуальная оценка комплекса тестов. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок борцов. Контроль объема и интенсивности нагрузки. Зоны интенсивности тренировочных нагрузок спортсменов в циклических видах спорта. Нормирование учебно- тренировочных и соревновательных нагрузок по годам подготовки для обучающихся в Учреждении.  Учет в спортивной подготовке .Коррекция тренировочных нагрузок методами текущего педагогического контроля в микро-имезоциклах подготовки. Методы самоконтроля в ходе тренировочного занятия. Понятие утомления и  переутомления.Объективные и субъективные критерии самоконтроля.  Требования к ведению дневника самоконтроля. |
| Антидопинг | ≈5/5 | апрель-  октябрь | Профилактика применения наркотических веществ.  Запрещенные вещества и методы в спорте. БАДывспорте. |
| Профилактикаcovid-19,  Простудных заболеваний | ≈5/5 | сентябрь | Профилактика covid-19,простудных заболеваний.  Вакцинирование отпростудных заболеваний. |
| Этап  совершенств ования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования**  **Спортивного мастерства:** | **≈1200** |  |  |
| Основы безопасности занятий спортивной  борьбой. | ≈200 | Январь- декабрь | Внешние факторы спортивного травматизма. Нарушение дисциплины и установленных правил во время проведения  Тренировочных занятийи соревнований. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки. Неблагоприятные санитарно- гигиенические условия.  Внутренние факторы спортивного травматизма. Наличие врождённых и хронических заболеваний. Состояние  Утомления и переутомления Изменение функционального состояния организма борца, вызванное перерывом в  Занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.  Меры профилактики и предупреждения травматизма. |
| Организация и судейство соревнований. | ≈200 | Январь- декабрь | Виды и характер соревнований. Классификация соревнований(по виду программы, попродолжительности идр.)Характер соревнований(личные командные,лично- командные). Участники соревнований. Возрастные группы спортсменов.  Допуск спортсменов к соревнованию. Обязанности участника. Экипировка на соревнованиях. Личные номера.  Тренеры и представители спортивных организаций (команд).  Организационные вопросы. Положение о соревнованиях. Программа и заявки. Протесты. Календарь и организация соревнований.  Судейская коллегия. Правила проведения соревнований.  Схватка (продолжительность схватки, вызов участников  на ковер, представление участников, типы побед, спорные ситуации, классификация команд в индивидуальных и  групповых соревнованиях).Оценка технических действий. Классификационные очки, присуждаемые после схватки. |
| Общие и специальные принципы, реализуемыев  Спортивной тренировке | ≈200 | Январь- декабрь | Значение общепедагогических принципов, как отправных положений деятельности тренера; проблема специальных  Принципов спортивной тренировки. Некоторые |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Закономерности спортивной тренировки и основанные на них принципиальные положения.  Направленность к максимуму достижений, углубленная специализация и индивидуализация. Единство общей и специальной подготовки спортсмена. Непрерывность тренировочного процесса. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Волнообразность динамики нагрузок. Цикличность тренировочного  процесса. |
| Спортивный травматизм и доврачебная помощь | ≈200 | Январь- декабрь | Спортивный травматизм(понятие о травме,  Характеристика спортивного травматизма, локализация спортивных повреждений, механизмы возникновения спортивных травм, травматизм при различных формах  проведения занятий, травмы и потеря общей спортивной работоспособности, причины спортивных травм и основы их предупреждения).  До врачебная помощь при спортивных травмах, некоторых внезапных состояниях, заболеваниях и несчастных  случаях.Спортивные травмы(потертости, ссадины, омозоленность, ранения и кровотечения, ушибы,  растяжение и надрывы связок и сухожилий и мышц, вывихи, переломы и трещины костей, повреждение позвоночника и спинного мозга, черепа, с отрясениеи  ушибы головного мозга). |
| Нагрузка и тренировочный эффект. | ≈170 | Февраль- март | Понятия«нагрузка»и«тренировочный эффект».Типы тренировочных эффектов (ближайший, отставленный, суммарный, кумулятивный).  Параметры нагрузки и их влияние на формирование тренировочного эффекта. Общая характеристика наиболее существенных признаков нагрузки. Специализированные и обще подготовительные нагрузки. Нагрузки  Избирательной и комплексной направленности. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Способы регулирования направленности параметров нагрузки (интенсивность и длительность упражнения, количество повторений, продолжительность и характер отдыха). Классификация нагрузок по интенсивности.  Величина нагрузки.  Психологическая и координационная обусловленность эффекта нагрузки. |
| Психологическое обеспечение спортивной деятельности | ≈170 | март | Психическое состояние спортсмена в тренировочном процессе, в соревновании. Предстартовые психические состояния. Понятие о психологической подготовке.  Методы регуляции и саморегуляции в спорте. Психогигиена, психопрофилактикаипсих окоррекция в спорте. Деятельность спортивного психолога.  Нервная система в регуляции и движений. Двигательные умения и навыки. Основы теории управления  движениями.Теоретические аспекты технического  совершенствования.Определяющая направленность в воспитании спортсмена как личности. Формирование нравственности – основа воспитания спортсмена в российскойшколеспорта.Ведущиеначаламотивации спортсмена и спортивно-эстетического воспитания.  Воспитание волевых и связанных с ними качеств спортивного характера; специальная психическая подготовка в спортивной тренировке.Воспитание воли (волевая подготовка).Некоторые аспекты специальной  Психической подготовки спортсмена. |
| 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. |
| Антидопинг | ≈30 | апрель-  октябрь | Профилактика применения наркотических веществ.  Запрещенные вещества и методы в спорте.БАДывспорте. |
| Профилактикаcovid-19,  Простудных заболеваний | ≈30 | сентябрь | Профилактикаcovid-19,простудныхзаболеваний.  Вакцинирование от простудных заболеваний. |
| Этап высшегоспортивного мастерства | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **≈600** |  |  |
| Физиология центральной нервной системы | ≈90 | январь | Основные функции центральной нервной системы. Общая физиология центральной нервной системы.Рефлекторный механизм деятельности центральной нервной системы.  Особенности проведения возбуждения через нервные центры. Торможение в центральной нервной системе. Специфические и неспецифические отделы центральной нервной системы. Функции спинного мозга, мозжечка.  Вегетативная нервная система.  Организация двигательной деятельности. Безусловныеи условные рефлексы. Механизмы и условия образования условных рефлексов. Виды условных рефлексов.  Торможение, его виды и значение при условно-  Рефлекторной деятельности. Типы высшей нервной деятельности. Фазовые состояния и нарушение  Взаимодействия между возбуждением и торможением. |
|  | ≈90 | Февраль- март | Основные понятия:«тактика»,«тактическая подготовка»и др. Требования к уровню тактической подготовленности. Теоретические основы тактики на соревнованиях.  Различия тактики. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Процесс совершенствования тактической подготовленности.  Информационная база данных тактической подготовленности. Разработкапланатактической  подготовки. |
| Психическая подготовка. | ≈90 | март | Основные понятия и требования к уровню психической подготовленности.  Виды психической подготовки .Общая психическая подготовка. Методические основы формирования психических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений.  Специальная психическая подготовка.Совершенствование реагирования, вероятностного прогнозирования,  Наблюдения и внимания.Совершенствование регуляции мышечной деятельности. Контроль психической подготовленности. Уровень мотивации достижений.  Темперамент.Волевой контроль.Способностьк переносимости стресса.  Предстартовые психические состояния.Средстваи методы регуляции предстартового состояния. |
| Соревновательная подготовка. | ≈90 | апрель | Основные понятия:«соревнование»,«система соревнований», «календарь соревнований».  Цели и задачи соревнований. Классификация соревнований(главные,подготовительные,контрольные). Система соревнований как компонент индивидуальной подготовки.  Варианты по строения истемы соревнований.Построение индивидуального календаря соревнований. Контроль соревновательной деятельности. Просмотр и анализ соревнований.  Разработка тактического(индивидуального и командного) плана на конкретные соревнования и его уточнение на |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Основе конкретных условий старта.Анализрезультатов конкретных соревнований. |
| Система факторов повышения  эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. | ≈90 | Май- август | Подходы к использованию факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной  деятельности. Питание и фармакологически средства.  Режим питания в условиях тренировочной и  Соревновательной деятельности. Проблема допингаи организация антидопингового контроля.  Физиотерапевтические средства. Средства психотерапевтического воздействия.  Биомеханические факторы. Совершенствование биомеханических свойств организма. Совершенствование спортивного инвентаря и экипировки.  Планирование и контроль применения средств повышения эффективности тренировочной и соревновательной  деятельности. |
| Факторы надежности спортивной деятельности | ≈90 | Июнь- август | Морально-политические качества, какгенеральный фактор надежности деятельности спортсмена.  Эмоциональная устойчивость, как фактор надежности деятельности спортсмена. Скорость переработки  информации,как психологический фактор надежности деятельности спортсмена в экстремальных условиях.  Устойчивость гностических функций, как фактор надежности спортивной деятельности.  Социально-психологическиеком поненты надежности спортивной деятельности. Личностные особенности  спортсмена, как фактор надежности спортивной деятельности. Фактор функциональных  (физиологических)резервов, как специфический фактор повышения надежности спортивной деятельности. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Восстановительные  Средства и мероприятия | В переходный период спортивной  подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построениеучебно-тренировочныхзанятий;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 мероприятийв условиях учебно-  тренировочных мероприятий |
|  | Антидопинг | ≈30 | апрель- октябрь | Профилактика применения наркотических веществ и  каннабиноидов.Запрещенные вещества и методы в спорте. БАДы в спорте. |
| Профилактикаcovid-19,  Простудных заболеваний | ≈30 | сентябрь | Профилактикаcovid-19,простудныхзаболеваний.  Ванкцинированиеотпростудныхзаболеваний. |

Приложении№5

**Соотношениевидовспортивнойподготовкиииныхмероприятийвструктуреучебно-тренировочногопроцессана**

**Этапах спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) | | Этап  совершенствования спортивного  мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Дотрех лет | Свышетрехлет |
| 1. | Общая физическая подготовка(%) | 45-54 | 36-42 | 26-32 | 18-26 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 16-23 | 18-25 | 20-25 | 23-28 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | 2-4 | 3-5 | 6-8 | 6-9 |
| 4. | Техническаяподготовка(%) | 10-14 | 15-19 | 12-15 | 12-14 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%) | 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,тестированиеи контроль (%) | 4-6 | 6-8 | 6-8 | 6-8 |