

1. **Общие положения**
2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
   по виду спорта «Спортивная борьба» (далее – Программа)  
   предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в дисциплине «Вольная борьба (мужчины)» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 года № 1091 (далее – ФССП).
3. 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.
4. **Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**
5. **Характеристика вида спорта**

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

Вольная борьба – популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Вольной борьбой занимаются как мужчины, так и женщины, юноши и девушки.

Занятия борьбой в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены.

Борьба как вид спорта представляет собой единоборство двух соперников по определенным правилам. Цель единоборства в большинстве случаев – изменить положение соперника по отношению к площади опоры (борцовскому ковру), а основным доказательством преимущества одного из борцов является вынуждение соперника коснуться спиной ковра. Поединок проводится в стойке и в партере, разрешаются действия ногами и захваты всех частей туловища. Запрещается проводить болевые действия, удары руками и ногами.

Вольная борьба относится к видам единоборств, характеризующимся постоянными и скоротечными изменениями условий протекания соревновательного поединка, что предъявляет к борцам повышенные требования развития общей выносливости, скоростно-силовых качеств, способности к проявлению взрывных усилий и координационных способностей. Поединок продолжается 6 минут (временной формат схватки два периода по 3 мин с 30-секундным перерывом на отдых) требует от борца высокого уровня развития специальной выносливости, которая обеспечивает необходимую эффективность и надежность всей схватки и соревнования в целом (до 5-6 схваток за один день соревнований).

Универсальность борьбы как средства физического воспитания состоит в том, что единоборство – это не столько противопоставление силы, но прежде всего умение мгновенно оценить ситуацию и находить правильное решение (защиту, прием или контрприем). Поэтому борец должен быть внимателен, быстр, иметь мгновенную реакцию. Ему необходимы хладнокровие, выдержка, и решительность. Быстрая смена ситуаций, в которых оказывается борец в ходе поединка, предъявляет чрезвычайно высокие требования к интеллекту борца.

Высшим критерием международного признания является включение вольной борьбы (мужской), одной из первых дисциплин, в программу Олимпийских игр, а в недавнем прошлом вольная борьба среди женщин (женская борьба) была также включена в олимпийскую программу.

1. **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки  (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку  (лет) | Наполняемость (человек) |
| Этап начальной подготовки | 4 | 7 | 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3 | 11 | 8 |

1. **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | |
| Этап  начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) |
| До года | Свыше года | До трех  лет |
| Количество часов  в неделю | 6 | 8 | 10 |
| Общее количество  часов в год | 312 | 416 | 520 |

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

В учебно-тренировочном процессе применяются такие виды учебно-тренировочных занятий как:

1. групповые теоретические занятия (беседы, лекции)

2. практические занятия:

* групповые тренировочные занятия,
* индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, для подготовки к участию в соревнованиях,
* самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам,
* промежуточная и итоговая аттестация.

**Учебно-тренировочные мероприятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год  -  - | | |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | | До 60 суток |

**Объем соревновательной деятельности**

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

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| До года  (1 год обучения) | Свыше года  (2-4 год обучения) | До трех  лет  (5-7 год обучения) |
| Недельная нагрузка в часах | | |
| 6 | 8 | 10 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | |
| 2 | 2 | 3 |
| Наполняемость групп (человек) | | |
| 10 | | 8 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 159 | 201 | 210 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 42 | 83 | 83 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 10 |
| 4. | Техническая подготовка | 18 | 25 | 52 |
| 5. | Тактическая подготовка | 18 | 18 | 52 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 9 | 9 | 9 |
| 7. | Психологическая подготовка | 18 | 18 | 18 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 6 | 6 | 6 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | 5 |
| 10. | Судейская практика | - | - | 5 |
|  | **Итого часов** | **270** | **360** | **450** |
| **Самостоятельная работа** | | | | |
| 1 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 3 | 3 | 3 |
| 2 | Восстановительные мероприятия | 9 | 9 | 50 |
| 3 | Общая физическая подготовка | 21 | 3 | 8 |
| 4 | Теоретическая подготовка | 9 | 9 | 9 |
|  | **Итого часов** | **42** | **56** | **70** |
| **Общее количество часов в год** | | **312** | **416** | **520** |

Годовой - план график рассчитан на 45 недель аудиторных занятости и 7 недель самостоятельной работы в дни каникул.

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки  проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Знакомство с работой спортивных судей | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**  - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;  - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**  - проведении дней здоровья и спорта в каникулярное время;  - участие в пропагандистских акциях по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | Летние и зимние каникулы |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка  (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка  (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях | В течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения | В течение года |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | Оформление стенда по антидопингу «Допинг в спорте» в холле ФСЦ | сентябрь | Ознакомление обучающихся |
| Знакомство с Общероссийскими антидопинговыми правилами | декабрь | Проведение совместно с методистом, тренерами- преподавателями и обучающимися всех спортивных отделений |
| Сертификация тренеров-преподавателей в РУСАДА | 1 раз в год | Тренеры-преподаватели |
| Проведение среди лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей) профилактической работы, направленной на формирование культуры нулевой терпимости к допингу, актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. | В течение года на родительских собраниях | Тренеры-преподаватели, методист |
| Проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку и их родителями беседы на тему: «Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу». | апрель | Тренеры-преподаватели, методист |
| Учебно-тренировочный  этап (этап спортивной специализации) | [Всемирный антидопинговый Кодекс](https://sport59.edusite.ru/DswMedia/vsemirnyiyantidopingovyiykodeks2015.pdf)  <https://rusada.ru/documents/the-wada-code/> | сентябрь | Тренеры-преподаватели |
| [Общероссийские антидопинговые правила](https://sport59.edusite.ru/DswMedia/obshaerossiyskieantidopingovyiepravila-vstupivshievsilu09avgusta2016goda.pdf)  <https://rusada.ru/documents/all-russian-anti-doping-rules/> | ноябрь | Тренеры-преподаватели |
| [Права и обязанности спортсмена при прохождении процедуры сбора проб](https://sport59.edusite.ru/DswMedia/prava-i-obyazannosti-sportsmena-pri-prohozhdenii-protsedury-sbora-prob.docx)  <https://rusada.ru/athletes/rights-and-obligations/> | февраль | Тренеры-преподаватели |
| Проведение среди лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей) беседы на тему: «Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил» | апрель | Тренеры-преподаватели, методист |

**Планы инструкторской и судейской практики**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| **Инструкторская практика** | | | |
| Учебно-тренировочный  этап | проведение учебно-тренировочных занятий с привлечением обучающихся в качестве помощника тренера-преподавателя | 2,5 часа – декабрь  2,5 часа - апрель | Поочерёдно выполнять роль обучающегося, инструктора. Инструктор обязан правильно использовать терминологию, правильно пока­зать технические приёмы, дать обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. |
| **Судейская практика** | | | |
| Учебно-тренировочный  этап | Привитие судейских навыков путем изучения правил соревнований, привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований, ведение судейства на контрольных тренировках во время спарингов | 2,5 часа – декабрь  2,5 часа - апрель | Частично заменять тренера-преподавателя во время судейства |

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

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Система профилактико-восстановительных мероприя­тий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологиче­ского воздействия.

**Педагогические средства восстановления:**

1. Рациональное распределение учебно-тренировочных нагрузок.

2. Создание четкого режима учебно-трениро­вочного процесса.

3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.

4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.

5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.

6. Индивидуализация учебно-тренировочного про­цесса.

7. Адекватные интервалы отдыха.

8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.

9. Корригирующие упражнения для позвоночника и стопы.

10. Дни профилактического отдыха.

**Психологические средства восстановления:**

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.

2. Создание положительного эмоционального фона тренировки.

3. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.

4. Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы.

5. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

**Гигиенические средства восстановления:**

1. Рациональный режим дня.

2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной coн (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.

3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8.00 и до 20.00 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.

4. Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание по схеме: завтрак - 20-25%, обед - 40-45 % полдник - 10 %, ужин - 20-30 % суточного рациона.

5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.

6. Гигиенические процедуры.

7. Удобная одежда и обувь.

**Физиотерапевтические средства восстановления:**

1. Душ: теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный (возбуждающий).

2. Ванны: хвойная, жемчужная, солевая.

3. Бани 1-2 раза в неделю, парная или суховоздушная: при температуре 80-90°, 2-3 «захода» по 5-7 мин., не позднее, чем за 5 дней до соревнований.

4. Массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро (особенно эффективен в сочетании с гидропроцедурами).

5. Спортивные растирки.

**Схема организации восстановительных мероприятий**

**при подготовке к соревнованиям**

|  |  |
| --- | --- |
| **Время применения** | **Мероприятия** |
| Перед тренировкой | Гидропроцедуры, душ контрастный, обтирание · Установка на тренировку, положительный фон. Самонастройка. Перед нагрузкой самомассаж, 60-80 мл спортивного напитка или 20-30 мл сиропа шиповника с витамином С. За 30-40 минут до тренировки прием адаптогенов, янтарной кислоты. |
| Во время тренировок | Рациональное построение тренировочного занятия. Разнообразие средств и методов тренировки. Адекватные интервалы отдыха. Упражнения для активного отдыха, на расслабление, восстановление дыхания, коррекцию. Самоуспокоение, самоодобрение, самоанализ, самоприказы. Спортивные напитки. |
| После тренировки | Упражнения на расслабление. Успокаивающий теплый душ (температура воды 37-38 градусов, 5-7 минут). Легкий «успокаивающий» массаж, самомассаж или растирание болезненных участков. Во время обеда - поливитамины, во время ужина – сок, морсы, травяные успокоительные чаи, антигипоксанты (витамины А, Е ). Аэронизация. Пассивный отдых |
| 2 раза в неделю | Баня: паровая или сауна (за 5 дней). Кратковременное ультрафиолетовое облучение. |
| 3-4 раза в неделю | Свободное плавание в бассейне (перед соревнованиями за 5 дней не применять) |
| 1 раз в неделю | День профилактического отдыха. |

**III. Система контроля**

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях   
не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд).

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой тренерами-преподавателями, реализующими Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Сдача контрольных нормативов проводится в сентябре, январе месяце каждого учебного года по теоретическому материалу и по контрольным нормативам по годам обучения.

Сдача контрольно-переводных нормативов проводится в мае месяце каждого учебного года по всем нормативам соответствующим году обучения.

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | | Упражнения | Единица измерения | | Норматив | | | |
| мальчики/  юноши | | | девочки/  девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | |
| 1.1. | | Бег на 60 м | с | | не более | | | |
| 10,4 | | 10,9 | |
| 1.2. | | Бег на 1500 м | мин, с | | не более | | | |
| 8.05 | | 8.29 | |
| 1.3. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | | не менее | | | |
| 20 | | 15 | |
| 1.4. | | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | | не менее | | | |
| +5 | | +6 | |
| 1.5. | | Челночный бег 3х10 м | 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 | |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | |
| 2.1. | | Подъем выпрямленных ног  из виса на гимнастической стенке  в положение «угол» | количество раз | | не менее | | | |
| 6 | 4 | | |
| 2.2. | | Прыжок в высоту с места | см | | не менее | | | |
| 40 | | | |
| 2.3. | | Тройной прыжок с места | м | | не менее | | | |
| 5 | | | |
| 2.4. | | Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы | м | | не менее | | | |
| 5,2 | | | |
| 2.5. | | Бросок набивного мяча (3 кг) назад | м | | не менее | | | |
| 6,0 | | | |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапах спортивной подготовки  (до трех лет) | | | спортивные разряды– «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | | | |
| 3.2. | Период обучения на этапах спортивной подготовки  (свыше трех лет) | | | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | | | |

**IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

**Программный материал для практических занятий**

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**(до года, свыше года обучения)**

**Общие замечания**

Организация тренировочного процесса по вольной борьбе и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья занимающихся, развитие специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям вольной борьбой.

**Освоение элементов техники и тактики борьбы.**

***Основные положения в борьбе***

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

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

*Положения* в начале и конце схватки, формы приветствия.

*Дистанции:* ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

*Элементы маневрирования*

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

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

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

*Защита от захвата ног* – из различных стоек отбрасывание ног.

**Техника борьбы в стойке**

***Переводы в партер***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху | Захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват | Перевод рывком за руку |
| Перевод рывком захватом шеи сверху и дальнего бедра | Захватить ноги атакующего спереди | Перевод нырком под руку |
| Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой | Упереться в грудь, шагнуть дальней ногой назад в сторону, рывком на себя освободить захваченную руку | а) Перевод рывком за руку;  б) бросок боковой подножкой с захватом руки через плечо. |
| Перевод нырком захватом ног | а) Упереться предплечьем в грудь;  б) упереться рукой в голову и отбросить ноги назад;  в) отставить ногу назад и упереться рукой в голову. | Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. |
| Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой | а) Упереться предплечьем в грудь;  б) отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи. | а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху;  б) бросок подворотом захватом руки на плечо;  в) бросок подворотом захватом запястья. |

***Сваливания***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Сваливание сбиванием захватом ноги (ног) | Упереться руками в голову или захватить ее под плечо и, отставляя ногу назад, прогнуться | Перевод рывком захватом руки и шеи сверху |

***Броски наклоном***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой | а) Наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро;  б) упереться рукой в голову и отбросить ноги назад | а) Перевод рывком за руку (туловище с рукой);  б) бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой. |
| Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой |

***Броски поворотом (мельницы)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри | а) Захватить руку, захватывающую ногу;  б) упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону | Перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра |
| Бросок поворотом назад захватом руки под плечо | Упираясь ногой в ковер, выпрямиться и освободить руку | Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху |

***Броски подворотом***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Бросок подворотом захватом руки за плечо | а) выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего;  б) приседая, опуститься на колени и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади | Перевод рывком захватом туловища с рукой сзади |
| Бросок подворотом захватом руки и шеи |
| Бросок подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой |

***Броски вращением (вертушки)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Бросок вращением захватом руки снизу | а) Прижать руку к туловищу, не дать выполнить вращение;  б) прижать предплечье к груди соперника, не дать выполнить вращение;  в) зашагнуть дальней ногой за спину атакующего и прижать его захваченной рукой к ближнему бедру. | Зашагнуть дальней ногой за спину атакующего, выполнить перевод в партер рывком за руку |
| Бросок вращением захватом руки сверху |
| Бросок вращением с произвольным захватом (сверху, снизу) проносом ноги |

***Комбинации***

- Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить руку и, выпрямляя туловище, разорвать захват – сбивание сваливанием захватом ноги (ног).

- Перевод рывком за руку с подножкой – защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок наклоном захватом руки с задней подножкой.

- Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее.

- Перевод рывком за руку – переворот скручиванием захватом на рычаг.

- Перевод рывком за руку – защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него – бросок подворотом захватом руки через плечо.

- Перевод рывком за руку – защита: упереться рукой в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

**Техника борьбы в партере**

***Перевороты скручиванием***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Переворот скручиванием захватом на рычаг | а) Не дать осуществить захват;  б) выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата. | а) Переворот за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо;  б) бросок через спину захватом руки через плечо. |
| Переворот скручиванием захватом рук сбоку |
| Переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу-спереди |
| Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней | а) Захватить руки, подтянуть ближнюю ногу атакующего к себе;  б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего. | Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку ногами |
| Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри | а) Освободить захваченную руку, упереться свободной рукой в ковер;  б) лечь на живот, зажать ногу атакующего ногами и освободить руку. | Выход наверх захватом туловища |
| Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром |
| Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри | а) Поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру;  б) отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед в сторону от атакующего и освободить захваченную руку. | Переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги |

***Перевороты забеганием***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча | Не дать осуществить захват, упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу и, поворачиваясь лицом к атакуемому, освободиться от захвата или встать в стойку. | а) Бросок через спину захватом руки под (через) плечо;  б) бросок через спину захватом запястья с зацепом. |
| Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее |
| Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени | а) Отставить ногу назад в сторону;  б) освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед в сторону, встать в стойку. | а) Бросок через спину захватом руки под (через) плечо;  б) бросок через спину захватом запястья с зацепом. |

***Перевороты переходом***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Переворот переходом с ключом и захватом подбородка | а) Упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего;  б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону. | а) Выход наверх выседом;  б) бросок через спину захватом руки через плечо. |
| Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги | а) Упереться свободной рукой и ногой в ковер;  б) лечь на бок захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону. | а) Бросок через спину захватом руки через плечо;б) выход наверх выседом;  в) переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги. |
| Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки | Отставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего. | Выход наверх выседом. |

***Перевороты перекатом***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Переворот перекатом с захватом шеи с бедром | Выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват | а) Мельница назад захватом разноименных рук;  б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего. |
| Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью | Захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать захват | а) Переворот выседом захватом о запястья и одноименной голени;  б) выход наверх выседом;  в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом равноименной ноги. |

***Перевороты накатом***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади – сбоку | Лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота. | Бросок через спину захватом запястья с зацепом |
| Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади –сбоку с зацепом ноги стопой |
| Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой | Лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота | а) Бросок через спину захватом запястья с зацепом;  б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего |
| Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой |

***Перевороты разгибанием***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча | а) не дать сделать обвив: захватить стопу атакующего, соединить бедра;  б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад | а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи);  б) накрывание выседом |

***Комбинации***

- Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу – спереди.

- Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра.

- Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее – защита: упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу – переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой.

- Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему – переворот забеганием захватом рук сбоку.

- Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром – защита: поворачиваясь спиной к атакующему, упереться свободной рукой в ковер – переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

- Переворот перекатом с захватом шеи с бедром – защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад – переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри.

- Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней – защита: захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к туловищу – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

**Подготовка и участие в соревнованиях**

1-й год обучения – применение изученных тактических и технических действий в условиях тренировочной схватки.

2-3-й годы обучения - применение изученных технических действий в условиях тренировочной схватки, схватки по демонстрации техники. (Наиболее подготовленные обучающиеся могут принять участие в 1-2 соревнованиях).

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

**Общие замечания**

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приёмов, защиты, контрприёмов, комбинаций, а также наиболее сложных контрприёмов, к ранее освоенным приемам.

В практические занятия на ковре следует включать следующие средства подготовки:

1. Общеразвивающие упражнения для разогрева мышц и подготовки опорно-двигательного и мышечного аппаратов к выполнению более сложных заданий.
2. Акробатические упражнения, выполняющие функцию разминки, для подготовки опорно-двигательного и мышечного аппарата к работе, что будет способствовать предотвращению травм.
3. Игры (6-8 мин) для развития качеств маневрирования, повышения внимания, быстроты переключения.
4. Тренировочные задания, связанные с освоением атакующих захватов, включая борьбу за территорию в определенном захвате (15-20 мин).
5. Тренировочные задания по решению захватов (или ситуаций поединка) приемами (6-8 мин).
6. Тренировочные задания по решению захватов дебютами (6-8 мин) в стойке и партере.
7. Заключительная часть занятия: упражнения на растяжку в конце тренировочного занятия (6-8 мин), что способствует восстановлению деятельности сердечно-сосудистой системы, снятию напряжения в мышцах.

**Освоение элементов техники и тактики борьбы**

***Основные положения в борьбе***

*Взаимоположение борцов при проведении приемов в стойке:*

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

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

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

*Взаимоположение борцов при проведении приемов в партере:*

- атакуемый на животе – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

- атакуемый на мосту – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

- атакуемый в партере – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног.

***Элементы маневрирования***

Маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке, в партере; со сменой захватов.

Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

Маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.

Маневрирование с задачей осуществить свой захват.

Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой.

Маневрирование с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.

Маневрирование с элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий (ограничение площади; введение гандикапа).

**Атакующие и блокирующие захваты**

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

**Техника борьбы в стойке**

**Переводы в партер**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Перевод рывком за руку | а) Атакуемый освобождает руку;  б) упереться рукой в грудь, приседая отставить захваченную ногу назад. | а) Перевод рывком за руку;  б) бросок подворотом с захватом руки через плечо с боковой подножкой. |
| Перевод рывком за руку и бедро |
| Перевод рывком за руку с подсечкой дальней ноги | Шагнуть дальней ногой вперед, упереться захваченной рукой в грудь. | Перевод рывком за руку. |
| Перевод нырком захватом разноименных руки и бедра сбоку | а) Упереться предплечьем в грудь;  б) присесть, отставляя захваченную ногу назад. | Перевод выседом с захватом бедра через руку; |
| Перевод нырком захватом ноги | а) Присесть, отставляя захваченную ногу;  б) захватить разноименную руку и шею сверху | а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху;  б) перевод выседомзахватом бедра через руку. |
| Перевод нырком захватом шеи и туловища с подножкой | а) Упереться предплечьем в грудь;  б) присесть, шагая дальней ногой вперед, повернуться грудью к атакующему. | а) Перевод рывком захватом руки и шеи сверху;  б) бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой;  в) бросок через спину захватом запястья;  г) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху. |
| Перевод вращением захватом за руку сверху (вертушка) | а) Выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку;  б) шагнуть в противоположную повороту сторону. | Перевод за руку, зашагивая за атакующего. |
| Перевод выседом захватом ноги через руку. | а) Выпрямиться и рывком на себя освободить захваченную руку;  б) выставить вперед стоящую сзади ногу и повернуться грудью к атакующему. | а) Накрывание выседом;  б) перевод зашагиванием в сторону. |

***Сваливания***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Сваливание сбиванием захватом ноги | а) вести схватку в низкой стойке и сковывать атакующего захватом за запястье;  б) упереться рукой в голову, отставить ногу назад | а) перевод поворотом в сторону захваченной ноги;  б) переворот перекатом обратным захватом ближней ноги. |
| Сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом голенью снаружи (изнутри) |
| Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом разноименной ноги изнутри (снаружи). | Упираясь в бедро, отставить ногу назад. | Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом голенью снаружи. |
| Сваливание скручиванием захватом рук с обвивом изнутри. | Упереться рукой в грудь (живот), выставить свободную ногу вперед-в сторону. | Перевод рывком захватом туловища. |
| Сваливание скручиванием захватом руки двумя руками с обвивом разноименной ноги изнутри. | Упереться рукой в грудь (живот), выставить свободную ногу вперед-в сторону | а) перевод рывком захватом туловища;  б) бросок прогибом захватом туловища с подножкой. |

***Броски наклоном***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Бросок наклоном захватом за ноги. | а) не дать захватить ноги – в низкой стойке захватить руки противника;  б) захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться. | а) перевод рывком за руку и шею сверху;  б) перевод рывком захватом шеи и плеча сверху;  в) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху (подхватом) |
| Бросок наклоном захватом туловища и разноименной ноги с отхватом | Упираясь предплечьем в грудь атакующего, отставить захваченную ногу назад. | Сливание сбиванием захватом руки и шеи с зацепом голенью снаружи. |
| Бросок наклоном захватом шеи и разноименного бедра сбоку | а) захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь, не дать сделать нырок;  б) приседая, упереться захваченной ногой между ног атакующего (обвить ногу изнутри) | а) перевод рывком с захватом туловища сзади;  б) бросок наклоном захватом руки под плечо с задней подножкой (отхватом) |
| Бросок наклоном захватом разноименных руки и ноги с отхватом. | Упереться свободной рукой в грудь, приседая отставить захваченную ногу назад. | Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой. |
| Бросок наклоном захватом разноименных руки и ноги с отхватом. |

***Броски подворотом***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Бросок бодворотом захватом руки и шеи с передней подножкой | а) упираясь рукой в бедро, выставить дальнюю ногу вперед;б) перешагнуть через подставленную ногу атакующего. | Перевод рывком захватом туловища. |
| Бросок подворотом захватом рук с подхватом | а) не дать атакующему повернуться к себе спиной;б) захватить туловище сбоку (сзади), присесть. | а) перевод рывком захватом туловища (с рукой) сзади;  б) перевод рывком захватом одноименной руки и туловища с подсечкой;  в) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сзади с подножкой. |
| Бросок подворотом захватом руки и шеи | а) захватить свободную руку атакующего;  б) упираясь свободной рукой в бок или поясницу атакующего, выставить ногу вперед-в-сторону. | а) перевод рывком захватом одноименной руки;  б) перевод рывком захватом одноименной руки и туловища с подсечкой;  в) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сзади с подножкой. |
| Бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой |
| Бросок захватом руки, упираясь одноименной рукой в бедро |
| Бросок подворотом захватом дальней руки и туловища с подхватом. | а) приседая, упереться свободной рукой в таз;  б) приседая, шагнуть дальней ногой вперед и захватить руку и туловище. | а) перевод рывком с захватом одноименной руки и туловища сбоку;  б) бросок прогибом захватом за руку и туловище с подножкой;  в) бросок прогибом с захватом за руку и туловище с подсадом |
| Бросок подворотом захватом руки и туловища с подхватом ноги изнутри. |

***Броски поворотом (мельницей)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Бросок поворотом захватом шеи и дальней или ближней ноги изнутри | а) вести схватку в высокой стойке;  б) приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом туловища в сторону | Перевод рывком с поворотом в сторону захваченной ноги |
| Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри | а) захватить руку, захватывающую ногу;  б) упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в противоположную броску сторону. | а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху;  б) сваливание скручиванием захватом разноименного плеча снизу;  в) переворот перекатом обратным захватом туловища (ноги) |
| Бросок поворотом захватом разноименной руки и ноги снаружи |

***Броски прогибом***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Бросок прогибом захватом руки и туловища | Присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего | Бросок прогибом за руку и туловище |
| Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой | Присесть, отставляя ногу назад | а) Сваливание сбиванием с захватом за ногу, с зацепом голенью изнутри;  б) бросок прогибом захватом за руку и туловище с подножкой. |
| Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой | Присесть, отставляя ногу назад | Сваливание сбиванием захватом за руку и ногу |
| Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсадом | а) упереться свободной рукой в бедро, отставить ногу назад;  б) упереться захваченной рукой в грудь | а) перевод рывком захватом туловища;  б) бросок наклоном захватом бедра и туловища. |
| Бросок прогибом захватом за руку и туловище с обвивом (прием выполняется бег отрыва атакуемого) | а) упереться предплечьем захваченной руки, присесть, отставляя ногу назад, освободить её;  б) отклоняясь назад захватить туловище и оторвать атакующего от ковра | а) сваливание сбиванием захватом за туловище и разноименную ногу;  б) перевод рывком захватом туловища;  в) бросок прогибом захватом туловища с подсадом |
| Бросок прогибом захватом рук с подсечкой | Упереться руками в живот, присесть, отставляя ногу назад | а) сваливание сбиванием захватом туловища и разноименного бедра;  б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота |

**Комбинации**

- Перевод вращением захватом руки сверху – переворот скручиванием захватом на рычаг.

- Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – переворот накат с захватом руки на ключ и туловища сверху с зацепкой ноги стопой.

- Бросок наклоном с захватом руки с задней подножкой – защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок или бедро – перевод вращением захватом руки сверху.

- Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри – защита: упереться рукой в плечо атакующего, отставить захваченную ногу назад – в сторону – перевод нырком захватом ноги.

- Бросок наклоном захватом ног - защита: захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться – перевод нырком захватом ног (с колена).

- Перевод вращением захватом руки сверху – защита: выпрямляясь рвануть к себе захваченную руку – сваливание сбиванием захватом ног.

- Сваливание сбиванием захватом ног – контрприем: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – бросок поворотом: назад захватом руки и ноги изнутри.

- Бросок наклоном захватом ног – контрприем: перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра – бросок поворотом назад захватом разношенных руки под плечо и ноги.

- Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри – защита: упереться рукой в плечо, отставать захваченную ногу назад в сторону – перевод рывком захватом ноги.

- Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – защита: присесть, отставляя ногу назад – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

- Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой – защита: приседая, отставить ногу назад – перевод рывком захватом одноименной руки.

**Техника борьбы в партере**

***Перевороты скручиванием***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и ближнего бедра | а) не дать захватить руку, убирая её в сторону;  б) лечь на бок спиной к атакующему, отставить дальние руку и ногу в сторону | а) выход наверх забеганием;  б) накрывание ближней ногой, выходом наверх. |
| Переворот скручиванием захватом шеи на рычаг, прижимая голову бедром. | а) не дать захватить на рычаг;  б) выставить ногу вперед – в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, стать в стойку, разорвав захват. | а) мельница назад захватом руки под плечо и разноименной голени снаружи;  б) бросок через спину захватом руки под плечо с зацепом стопой. |
| Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри. | Прижать руку к себе, лечь в низкий партер (на живот);  б) разорвать захватдвигаясь в сторону от атакующего на животе. | а) мельница назад захватом руки под плечо и разноименной ноги изнутри;  б) накрывание ближней ногой, выходом на верх. |
| Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром. |
| Переворот скручиванием захватом шеи из под дальнего плеча, зажимая руку бедрами. | Не дать выполнить захват, поднимая голову и отводя дальнюю руку в сторону. |
| Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней | а) Не дать захватить ноги;  б) двигаясь вперед на руках, подвигать ноги к себе и толкать атакующего, стараясь освободить ноги от захвата. | а) забежать вперед – в сторону и выйти наверх;  б) освободить ноги от захвата и накрыть атакующего махом ближней ноги. |
| Переворот скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча) | Лечь на бок спиной к атакующему, выставить дальнее ногу в упор | Переворот за себя выседом захватом одноименной руки и туловища. |

***Перевороты забеганием***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени. | а) отставить ногу назад – в сторону;  б) лечь на бок спиной к атакующему, упереться свободной рукой в ковер и выставить ногу вперед – в сторону. | а) бросок через спину с захватом запястья;  б) выход наверх выседом. |
| Переворот забеганием захватом запястья и головы. |
| Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром. | а) прижать руку к себе;  б) перенести тяжесть тела в сторону атакующего, убрать руку из-за колена и прижать ее к себе. | а) бросок через спину захватом руки за плечо;  б) выход наверх, убирая руку и голову под плечо. |

***Перевороты переходом***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Переворот переходом захватом скрещенных голеней. | а) сесть на дальнее бедро, захватить ближнюю ногу атакующего;  б) встать в высокий партер и освободить ближнюю ногу. | а) сбивание ногами назад с захватом ноги;  б) накрывание выседом с зацепом ногами. |
| Переворот переходом захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки. | Захватить ближнюю ногу атакующего, выпрямить захваченную ногу назад. | а) переворот за себя обратным захватом ближнего бедра;  б) выход наверх забеганием. |
| Переворот переходом с зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи). | Перенести тяжесть тела в сторону атакующего, отставляя захваченную ногу в сторону. | Переворот скручиванием захватом руки и ноги. |
| Переворот переходом, зажимая руку бедрами. | Упираясь свободной рукой в ковер, перенести тяжесть тела в сторону атакующего. | Мельница захватом руки и одноименной ноги изнутри. |
| Переворот переходом ножницами и захватом подбородка. | а) не дать выполнить захват, двигаясь вперед в сторону атакующего;  б) тяжесть тела перенести на захваченную ногу, упираясь дальней рукой в ковер. | Выход наверх выседом. |

***Перевороты перекатом***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Переворот перекатом захватом на рычаг с зацепом голени. | а) прижать голову к руке, не давая захватить на рычаг;  б) прижать захваченную руку к туловищу, выпрямить ногу. | а) сбивание захватом руки под плечо с зацепом;  б) переворот через себя захватом руки под плечо с зацепом. |
| Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра. | а) прижать дальнее бедро к своему туловищу;  б) захватить руку, лечь на бедро захваченной ноги. | а) переворот через себя выседом с захватом запястья и одноименной голени;  б) выход наверх выводом с захватом разноименного запястья;  в) переворот обратным захватом туловища. |
| Переворот перекатом захватом дальней голени двумя руками. | а) выпрямить захваченную ногу назад-в сторону;  б) лечь на бок к атакующему, вытянуть ноги. | а) выход наверх выседом захватом одноименного запястья;  б) переворот обратным захватом туловища;  в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего. |
| Переворот перекатом с захватом шеи с ближним бедром. | а) выпрямить руки, прогнуться, оставляя ногу назад, разорвать захват;  б) не дать перевернуть себя через голову, разрывая захват атакующего;  в) захватить руку, сесть на дальнее бедро. | а) мельница захватом руки и одноименной ноги изнутри;  б) мельница назад захватом рук под плечи (руки и ноги). |
| Переворот перекатом с захватом шеи и дальней голени |  |  |
| Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с голенью. | Переворот выседом с захватом разноименного запястья и одноименной голени. |

***Перевороты разгибанием***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри. | а) тяжесть тела перенести на обвитую ногу, упереться дальней рукой в ковер;  б) лечь на бок в сторону захваченной руки. | Выход наверх выседом. |
| Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом ей из-под дальнего плеча. | а) не дать осуществить зацеп, захватить стопу атакующего;  б) свести ноги вместе, лечь на живот, прижать руки к груди;  в) приподнимая таз, продвинуться назад между ног атакующего. | а) переворот скручиванием захватом разноименной стопы и туловища (руки, шеи);  б) выход наверх выседом. |
| Переворот разгибанием зацепом ног захватом руки рычагом. | Тяжесть тела перенести на захваченную ногу, упираясь дальней рукой в ковер. | а) выход наверх выседом;  б) переворот выседом с захватом туловища. |

***Перевороты накатом***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Переворот накатом захватом предплечья изнутри и дальнего бедра. | а) не дать захватить руку, лечь на живот;  б) лечь на дальний бок, повернуться грудью к атакующему и упереться ближним бедром в ковер. | а) бросок через спину захватом запястья с зацепом стопой;  б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего с зацепом. |
| Переворот накатом захватом руки на ключ и туловища сверху с зацепом ноги стопой. |
| Переворот накатом захватом разноименного запястья между ног. | Садясь, упереться свободной рукой и ближней ногой в ковер | Переворот за себя захватом руки между своими ногами с зацепом стопой. |
| Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища с зацепом ноги стопой. | Лечь на бок и повернуться грудью к атакующему. | Накрывание отбрасывание ног за атакующего. |

***Перевороты прогибом***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Переворот прогибом захватом плеча и шеи сбоку. | а) не давая захватить плечо и шею, прижать захватываемую руку к себе;  б) отставить ближнюю ногу назад и прижать захваченную руку к себе. | Накрывание отбрасыванием ног назад с захватом руки под плечо. |
| Переворот прогибом захватом на рычаг. | а) не давая захватить шею, прижать захватываемую руку к себе;  б) отставить ближнюю ногу назад, прижимая таз к ковру. | Накрывание отбрасыванием ног назад с захватом руки под плечо. |

***Броски наклоном***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Бросок наклоном захватом дальней руки снизу-изнутри и бедра. | Захватить руку атакующего, шагнуть захваченной ногой вперед и повернуться к нему спиной. | а) выход наверх забеганием;  б) сваливание сбиванием захватом руки с зацепом. |

***Броски прогибом***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Бросок прогибом обратным захватом туловища и ближнего бедра | а) оттолкнуться свободной ногой от ковра или ног атакующего и продвинуться вперед;  б) поставить захваченную ногу между ног атакующего. | а) выход наверх выседом;  б) накрывание захватом разноименной ноги с зацепом. |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Дожим захватом руки двумя руками сбоку (сидя и лежа). | Уход с моста: загибание в сторону от атакующего | а) поворот через себя захватом руки двумя руками;  б) накрывание выседом с захватом руки и туловища спереди. |
| Дожим захватом плеча и шеи спереди. | Уход с моста: упираясь руками в подбородок атакующего, перевернуться на живот. |
| Дожим захватом туловища с рукой сбоку. | Уход с моста: упираясь свободной рукой в подбородок, освободить захваченную руку и, поворачиваясь в сторону партера, лечь на живот. |
| Дожим захватом рук под плечи, находясь спиной к партнеру. | Уход с моста: забеганием в сторону перейти в партер, освобождая руки. | а) переворот через себя захватом руки двумя руками;  б) накрывание выседом с захватом руки и туловища спереди. |
| Дожим захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа) | Уход с моста: забеганием в сторону от партера. |
| Дожим захватом ног под плечи (со стороны ног). | уход с моста: продвигаясь вперед и освобождая ногу, повернуться на живот. | а) выход наверх выседом;  б) накрывание выседом с захватом шеи и туловища. |
| Дожим захватом руки (руки и шеи) с обвивомобноименной ноги. | Уход с моста:  а) переворот в сторону захваченной руки, повернуться на живот;  б) освобождая ногу и руку, повернуться на живот в сторону свободной руки |

***Комбинации***

- Переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу спереди-защита: отставить дальнюю руку и ногу в сторону-переворот скручиванием за себя захватом разноименного плеча снизу и шеи спереди.

- Переворот перекатом с захватом шеи и дальней голени – защита: выпрямить руки, прогнуться, выпрямить захваченную ногу-переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.

- Переворот перекатом с захватом шеи с бедром – защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

- Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча – защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад – переворот переходом с обвивом ноги и захватом подбородка.

- переворот забеганием шеи из-под плеча – защита: не давая перевернуть себя, лечь на бок спиной к атакующему и упереться свободной рукой в ковер – накат захваток предплечья изнутри и дальнего бедра.

- Переворот скручиванием захваток на рычаг – защита: выставить дальнюю ногу вперед и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять его руку с шеи – переворот прогибом захватом на рычаг.

- Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча - защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад – переворот переходом обвивом ноги с захватом подбородка.

- Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра – защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить руку и ногу в сторону – бросок наклоном захватом дальней руки снизу и бедра.

**Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка благоприятных положений для проведения приёмов, контрприёмов, комбинаций изучается в процессе освоения технических действий.

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

Рабочая программа тренера-преподавателя является приложением к Программе и разрабатывается в соответствии с локальным актом учреждения «ПОЛОЖЕНИЕ о рабочей программе тренера-преподавателя муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Ермаковская детско-юношеская спортивная школа «Ланс».

Рабочая программа разрабатывается тренером-преподавателем на учебный год для каждой группы. В рабочей программе определяются цели и задачи на конкретный учебный год, отражаются последовательность изучения тем, количество часов, отводимых на определённую тему, проведением текущей, промежуточной, итоговой аттестации, форм и методов работы.

Рабочая программа призвана обеспечить гарантии в достижении планируемых результатов освоения образовательной программы.

**Учебно-тематический план**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **≈ 120/180** |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ≈13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-трениро-вочный  этап (этап спортивной специализа-ции) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈600/960** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | ≈70/107 | октябрь | **Зарождение олимпийского движения.Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).** |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈60/106 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |

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

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

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

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

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

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**Материально-технические условия реализации Программы**

Для реализации Программы необходимо наличие:

- тренировочного спортивного зала;

- тренажерного зала;

- раздевалок, душевых;

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

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми   
для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование | Единица измерения | Количество |
| 1. | Ковер борцовский (12x12 м) | комплект | 1 |
| 2. | Весы до 200 кг | штук | 1 |
| 3. | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 3 |
| 4. | Гири спортивные (16, 24 и 32 кг) | комплект | 1 |
| 5. | Гонг боксерский | штук | 1 |
| 6. | Доска информационная | штук | 1 |
| 7. | Зеркало (2х3 м) | штук | 1 |
| 8. | Игла для накачивания спортивных мячей | штук | 3 |
| 9. | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 10. | Лонжа ручная | штук | 2 |
| 11. | Манекены тренировочные для борьбы | комплект | 1 |
| 12. | Мат гимнастический | штук | 18 |
| 13. | Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг) | комплект | 2 |
| 14. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 15. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 16. | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| 17. | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
| 18. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 19. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 20. | Стенка гимнастическая | штук | 8 |
| 21. | Табло информационное световое электронное | комплект | 1 |
| 22. | Урна-плевательница | штук | 1 |
| 23. | Штанга тяжелоатлетическая тренировочная | комплект | 1 |
| 24. | Эспандер плечевой резиновый | штук | 12 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Наколенники (фиксаторы коленных суставов) | комплект | на обучающегося | 1 | 1 |
| 2 | Налокотники (фиксаторы локтевых суставов) | комплект | на обучающегося | 1 | 1 |
| 3 | Трико борцовское | штук | на обучающегося | 1 | 1 |

**Кадровые условия реализации Программы**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Тренер-преподаватель должен проходить обучение на курсах повышения квалификации по профилю своей деятельности с периодичностью один раз в три года, ежегодный медицинский осмотр, гигиеническую подготовку и аттестацию по должности «тренер-преподаватель» в установленном порядке.

**Информационно-методические условия реализации Программы**

Перечень интернет - ресурсов для использования в образовательном процессе:

Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Олимпийский комитет России [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

Международный Олимпийский Комитет [www.olympic.org](http://www.olympic.org)

Теория и методика физического воспитания и спорта [www.fizkulturaisport.ru](http://www.fizkulturaisport.ru)

Главное управление по физической культуре, спорту и туризму администрации города Красноярска <http://krassport.ru>

Министерство спорта Красноярского края <http://www.kraysport>

Список литературы:

1. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по борьбе. – Красноярск: Изд-во КПГУ, 1995.
2. Международные правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе. – М.: ФСБР, 1997.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки   
   по виду спорта «спортивная борьба».