

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
Г. ПЫТЬ-ЯХ

ПРИНЯТА  
на заседании тренерского  
(педагогического) совета  
МБУ ДО СШОР

Протокол № 1 от 16.06.2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО СШОР



С.В. Вагин

Приказ № 112-О от 16.06.2023г.

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

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 № 1221 в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 г. № 1091*

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 4 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не органичивается;
- этап высшего спортивного мастерства – не органичивается.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 7 лет и старше

Разработчики:

Заместитель директора по спортивной подготовке  
МБУ ДО СШОР

Симачков Э.Ю.

Инструктор-методист МБУ ДО СШОР

Иванова Н.В.

Тренер отделения вольной борьбы МБУ ДО СШОР

Мухутдинов И.И.

**Пыть-Ях, 2023**

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	4
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	5
2.2. Объем Программы.....	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	8
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	16
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	19
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	22
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	23
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	27
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	27
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	28
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	29
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА».....	34
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	34
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	51
5.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.....	53
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	56
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	56
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	59
6.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.....	59
6.4. Информационно-методические условия реализации Программы.....	60

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вольная борьба – одна из дисциплин вида спорта «Спортивная борьба», представляет собой единоборство заключающиеся в поединке двух спортсменов по определенным правилам, с применением различных приемов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить.

В вольной борьбе, в отличие от греко-римской и борьбы на поясах, разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема. Современная вольная борьба является Олимпийским видом спорта.

Официальные соревнования проводятся в соответствии с возрастными и весовыми категориями утвержденными правилами вида спорта «Спортивная борьба». Возрастные и весовые категории представлены в таблице 1.

Таблица 1 – весовые категории в соответствии с возрастной группой.

<b>Мужчины</b> Вольная борьба (Взрослые, Взрослые до 24 лет, юниоры до 21 года)	<b>Мужчины</b> (вольная борьба олимпийские категории*)	<b>Юноши 16-17 лет</b> (вольная борьба)	<b>Юноши 14-15 лет</b> (вольная борьба)
57 кг	57 кг	42 кг	35 кг
61 кг	65 кг	45 кг	38 кг
65 кг	74 кг	48 кг	41 кг
70 кг	86 кг	51 кг	44 кг
74 кг	97 кг	55 кг	48 кг
79 кг	125 кг	60 кг	52 кг
86 кг		65 кг	57 кг
92 кг		71 кг	62 кг
97 кг		80 кг	68 кг
125 кг		92 кг	75 кг
		110 кг	85 кг
			100 кг
<b>Женщины</b> (Взрослые, юниорки до 24 лет, юниорки до 21 года)	<b>Женщины</b> (олимпийские категории*)	<b>Девушки 16-17 лет</b>	<b>Девушки 14-15 лет</b>
50 кг	50 кг	36-40 кг	29-33 кг
53 кг	53 кг	43 кг	36 кг
55 кг	57 кг	46 кг	39 кг
57 кг	62 кг	49 кг	42 кг
59 кг	68 кг	53 кг	46 кг
62 кг	76 кг	57 кг	50 кг
65 кг		61 кг	54 кг
68 кг		65 кг	58 кг
72 кг		69 кг	62 кг
76 кг		73 кг	66 кг
			70 кг

\*Включая Олимпийские квалификационные турниры

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности (указывается наименование спортивной дисциплины) минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1091 (далее - ФССП).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минспорта России от от 14 декабря 2022 № 1221 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»;
- Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- 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»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».

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.

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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 по виду спорта «спортивная борьба» представлено в таблице 2.

Таблица 2 - 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 по виду спорта «спортивная борьба»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

[ФССП по виду спорта «спортивная борьба» Приложение 1]

### 2.2. Объем Программы

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» представлен в таблице 3.

Таблица 3 - Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех		

				лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-1040	1040-1456	1248-1664

[ФССП по виду спорта «спортивная борьба» Приложение 2]

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

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

- учебно-тренировочные занятия, включающие в себя теоретическую и практическую части (групповые, индивидуальные, смешанные и иные);
- учебно-тренировочные мероприятия. Учебно-тренировочные сборы проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (таблица 4);
- спортивные соревнования (таблица 5);
- индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации;
- иные виды (формы) обучения (инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия).

Таблица 4 - 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 и	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия	-	-	21	21

	по подготовке к международным спортивным соревнованиям				
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

[ФССП по виду спорта «рукопашный бой» Приложение 3]

Таблица 5 - Объем соревновательной деятельности

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

[ФССП по виду спорта «спортивная борьба» Приложение 4]

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

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Спортивная школа обеспечивают учебно-тренировочный процесс посредством реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, направленных на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в спортивной школе проводятся с учетом особенностей организации непрерывного учебно-

тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса спортивная школа:

– определяет сроки начала учебно-тренировочного процесса - 01 октября календарного года и окончания учебно-тренировочного процесса - 30 сентября календарного года с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся);

– проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

– использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

а) перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

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

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

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

Формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более:

– 3-кратного численного состава команды (от количества весовых категорий, количества спортивных дисциплин) в виде спорта «спортивная борьба»;

– объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

– проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

а) непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

б) непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

в) обеспечения требований по соблюдению техники безопасности;

При комплектовании учебно-тренировочных групп спортивная школа:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций.
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится спортивной школой один раз в учебно-тренировочном году и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению спортивной школы с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, обучающийся остается еще на один учебно-тренировочный год на данном этапе спортивной подготовки. В случае, повторного невыполнения требований, обучающийся отчисляется. По заявлению обучающегося или одного из его родителей (законных представителей) (в случае, если обучающийся несовершеннолетний) обучающегося, образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 6.

Таблица 6 – годовой учебно-тематический план

Виды подготовки		Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года (1 год обучения)	свыше года (2-4 год обучения)	до трех лет (1-3 год обучения)	свыше трех лет (4 год обучения)		
Недельная нагрузка в часах							
4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28	30		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							

		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		от 10		от 8		4	2
	Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-1040	1040-1456	1560
1.	Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-62	45-54	36-42	26-32	18-26
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-20	16-23	18-25	20-25	23-28
3.	Участие в спортивные соревнования (%)	-	1-2	2-4	3-5	6-8	6-9
4.	Техническая подготовка (%)	5-6	6-8	10-14	15-19	12-15	12-14
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-14	13-19	17-26	17-26	25-30	28-35
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6	4-6	6-8	6-8	6-8
<b>Соревновательная деятельность</b>							
1	Контрольные	0	2	3	3	4	5
2	Отборочные	-	-	1	1	1	1
3	Основные	-	-	1	1	1	1

В таблицах 7-17 представлены годовые учебно-тематические планы по этапам и годам подготовки в зависимости с тарифицируемой нагрузкой.

Таблица 7 – годовой учебно-тематический план этапа начальной подготовки 1-го года обучения, при недельной нагрузке **4,5 часа**

Вид подготовки	Часы	%
1. Общая физическая подготовка (%)	146	62
2. Специальная физическая подготовка (%)	40	17
3. Участие в спортивные соревнования (%)	-	-
4. Техническая подготовка (%)	14	6
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	28	12
6. Инструкторская и судейская практика (%)	-	-
7. Медицинские, медико-биологические,	6	3

	восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)		
	Общее количество часов в год	<b>234</b>	100

Таблица 8 – годовой учебно-тематический план этапа начальной подготовки 1-го года обучения, при недельной нагрузке **6 часов**

	Вид подготовки	Часы	%
1.	Общая физическая подготовка (%)	194	62
2.	Специальная физическая подготовка (%)	58	19
3.	Участие в спортивные соревнования (%)	-	-
4.	Техническая подготовка (%)	16	5
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	38	12
6.	Инструкторская и судейская практика (%)		-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6	2
	Общее количество часов в год	<b>312</b>	100

Таблица 9 – годовой учебно-тематический план этапа начальной подготовки 2-го, 3-го годов обучения, при недельной нагрузке **6 часов**

	Вид подготовки	Часы	%
1.	Общая физическая подготовка (%)	178	57
2.	Специальная физическая подготовка (%)	56	18
3.	Участие в спортивные соревнования (%)	6	2
4.	Техническая подготовка (%)	20	6
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	40	13
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	12	4
	Общее количество часов в год	<b>312</b>	100

Таблица 10 – годовой учебно-тематический план этапа начальной подготовки 3-го, 4-го годов обучения, при недельной нагрузке **8 часов**

	Вид подготовки	Часы	%
1.	Общая физическая подготовка (%)	234	56
2.	Специальная физическая подготовка (%)	75	18
3.	Участие в спортивные соревнования (%)	8	2
4.	Техническая подготовка (%)	25	6
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	58	14
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	16	4
	Общее количество часов в год	<b>416</b>	100

Таблица 11 – годовой учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа до 1-го года обучения, при недельной нагрузке **10 часов**

	Вид подготовки	Часы	%
--	----------------	------	---

1.	Общая физическая подготовка (%)	234	45
2.	Специальная физическая подготовка (%)	86	16
3.	Участие в спортивные соревнования (%)	15	3
4.	Техническая подготовка (%)	62	12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	93	18
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	10	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	20	4
	Общее количество часов в год	<b>520</b>	100

Таблица 12 – годовой учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа 2-го, 3-го годов обучения, при недельной нагрузке **12 часов**

	Вид подготовки	Часы	%
1.	Общая физическая подготовка (%)	282	45
2.	Специальная физическая подготовка (%)	100	16
3.	Участие в спортивные соревнования (%)	18	3
4.	Техническая подготовка (%)	75	12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	106	17
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	12	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	31	5
	Общее количество часов в год	<b>624</b>	100

Таблица 13 – годовой учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа 4-го года обучения, при недельной нагрузке **16 часов**

	Вид подготовки	Часы	%
1.	Общая физическая подготовка (%)	299	36
2.	Специальная физическая подготовка (%)	150	18
3.	Участие в спортивные соревнования (%)	40	5
4.	Техническая подготовка (%)	130	15
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	140	17
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	25	3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	50	6
	Общее количество часов в год	<b>832</b>	100

Таблица 14 – годовой учебно-тематический план этапа совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения, при недельной нагрузке **20 часов**

	Вид подготовки	Часы	%
1.	Общая физическая подготовка (%)	270	26
2.	Специальная физическая подготовка (%)	230	22
3.	Участие в спортивные соревнования (%)	62	6
4.	Техническая подготовка (%)	126	12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	260	25

6.	Инструкторская и судейская практика (%)	30	3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	62	6
	Общее количество часов в год	<b>1040</b>	100

Таблица 15 – годовой учебно-тематический план этапа совершенствования спортивного мастерства 2-го года обучения, при недельной нагрузке **24 часа**

	Вид подготовки	Часы	%
1.	Общая физическая подготовка (%)	349	28
2.	Специальная физическая подготовка (%)	250	20
3.	Участие в спортивные соревнования (%)	75	6
4.	Техническая подготовка (%)	150	12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	312	25
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	37	3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	75	6
	Общее количество часов в год	<b>1248</b>	100

Таблица 16 – годовой учебно-тематический план этапа совершенствования спортивного мастерства 3-го года обучения, при недельной нагрузке **28 часов**

	Вид подготовки	Часы	%
1.	Общая физическая подготовка (%)	379	26
2.	Специальная физическая подготовка (%)	320	20
3.	Участие в спортивные соревнования (%)	87	6
4.	Техническая подготовка (%)	175	12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	364	25
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	44	3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	87	6
	Общее количество часов в год	<b>1456</b>	100

Таблица 17 – годовой учебно-тематический план этапа высшего спортивного мастерства, при недельной нагрузке 30 часов.

	Вид подготовки	Часы	%
1.	Общая физическая подготовка (%)	280	18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	390	25
3.	Участие в спортивные соревнования (%)	94	6
4.	Техническая подготовка (%)	187	12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	468	30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	47	3
7.	Медицинские, медико-биологические,	94	6

восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)		
Общее количество часов в год	<b>1560</b>	100

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, в часах, рассчитываются на учебно-тренировочный год, в зависимости от установленной тренеру-преподавателю учебно-тренировочной нагрузки на соответствующий учебно-тренировочный год. Исходя из этого, составляется годовой учебно-тренировочный план, в часах, на соответствующий учебно-тренировочный год.

Реализация ДОПСП обеспечивается непрерывностью учебно-тренировочного процесса в течении 52 недель в году.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШОР, реализующей ДОПСП по виду спорта «спортивная борьба» (дисциплина – вольная борьба), ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Режим занятий. Образовательный процесс в спортивной школе осуществляется в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба». Занятия проводятся по группам, подгруппам или индивидуально.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 21.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 22.00 часов.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МБУ ДО СШОР.

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

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

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

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

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

Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки проводится ежегодно, в начале учебно-тренировочного года, с целью оптимизации и повышения качества учебно-тренировочного процесса на основании результатов сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления

и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта, результатов выступлений на спортивных соревнованиях (выполнения разрядных требований), а также результатов сдачи вступительных нормативов общей физической и специальной физической подготовки (для вновь принятых спортсменов), согласно требованиям Положения о правилах приема, перевода, восстановления и отчисления из учреждения.

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность спортсмена, задач этапа подготовки.

Воспитательное воздействие органически входит учебно-тренировочную деятельность и жизнь спортивной школы.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсменов, поощряться или осуждаться. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Основные направления воспитательной работы в спортивной школе:

- государственно-патриотическое воспитание (формирование качеств личности гражданина РФ (уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство), приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта); - нравственное воспитание (формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека), так как нравственность и духовность – стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения);

- спортивно-этическое и правовое воспитание (освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой). Спортивно-этическое воспитание в занятиях со спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба). Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.).

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный от других видов профессиональной деятельности тренеров-преподавателей процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочного занятия, и при совместном с

обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях – это все есть воспитательная работа.

Календарный план воспитательной работы разрабатывается на календарный год и утверждается руководителем спортивной школы (таблица 18). План воспитательной работы находится в учреждении.

Таблица 18 - Примерный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</p> <p>– приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <p>– приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей</p>	В течении года
1.2	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <p>– освоение навыков организации и проведения учебно- тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <p>– составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества;</p> <p>– формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</p> <p>– формирование склонности к педагогической работе</p>	В течении года
2	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <p>– формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</p>	В течение года

		– подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	
2.2	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <p>– формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)</p>	В течение года
3	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и	Участие в: – физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия	В течение года

	спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	(закрытия), награждения на указанных мероприятиях; – тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной – подготовки.	
4	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> – формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; – развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; – правомерное поведение болельщиков; – расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

В календарный план воспитательной работы могут выноситься изменения, в связи с запросами на исполнение мероприятий Управления по культуре и спорту, антитеррористической комиссии Администрации г. Пыть-Яха, Депспорта Югры, Депобразования и науки Югры, Депсоцразвития Югры, Минспорта России и других органов власти.

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, форма и сроки их проведения, указаны в таблице 15.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Таблица 19 - Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий и ответственные
Информирование спортсменов о запрещенных веществах	Лекции, инструктажи, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с планом антидопинг
Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку, с антидопинговыми правилами под роспись		
Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		

Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		
Формирование нулевой терпимости к допингу		
Виды нарушений антидопинговых прави"		
Проверка лекарственных средств		
Процедура допинг контроля		
Система АДАМС		
Подача запроса на ТИ		
<b>Этап начальной подготовки</b>		
1. Семинар "Ценности спорта. Честная игра"		Ответственный за антидопинговую работу в учреждении
2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	1 раз в год (тренер)
3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопингов ой культуры»	1-2 раз в год (тренер)
4. Антидопинговый диктант	"Всероссийский антидопинговый диктант"	III квартал (тренер)
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		
1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	1 раз в год (тренер)
2. Антидопинговый диктант	"Всероссийский антидопинговый диктант"	III квартал (тренер)
3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопингов ой культуры»	1-2 раз в год (тренер)
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	1 раз в год (тренер)
2. Антидопинговый диктант	"Всероссийский антидопинговый диктант"	III квартал (тренер)
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>		

1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	1 раз в год (тренер)
2. Антидопинговый диктант	"Всероссийский антидопинговый диктант"	III квартал (тренер)

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Спортсмены тренировочных групп, могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

С первого года занятий, обучающиеся в учебно-тренировочных группах должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером-преподавателем. Необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в техники выполнения ими отдельных технических приемов. Занимающиеся должны уметь составлять конспект занятий и поводить вместе с тренером-преподавателем разминку в группе, совместно с тренером-преподавателем принимать участие в судействе соревнований, уметь составлять итоговый протокол. С третьего года обучения в учебно-тренировочных группах должны шире привлекать в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах. В группах совершенствования спортивного мастерства занимающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, помогать тренеру-преподавателю в разучивании отдельных упражнений, приемов со спортсменами младших возрастов.

По судейской практике спортсмены должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи и секретаря, секундометриста и судьи на финише, систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы.

Примерный план и содержание инструкторской и судейской практики

представлены в таблице 20.

Таблица 20 - Примерный план инструкторской и судейской практики

Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Обучение основным техническим элементам и приемам. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
Выполнение необходимых требований для присвоения звания юный судья, спортивный судья 3 категории по виду спорта «Спортивная борьба»	Судейство соревнований	

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

Современный спорт характеризуется повышением объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, что, естественно, отражается и на подготовке юных спортсменов. Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Система восстановительных мероприятий носит комплексный характер.

Средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах;
- создание четкого ритма и режима тренировочного процесса;
- рациональное построение тренировочного процесса;

- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов тренировки;
- формирование значимых мотивов благоприятных отношений к тренировкам;
- переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы;
- идеомоторная тренировка;
- психорегулирующая тренировка.;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления.

- рациональный режим дня и ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;
- тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8,00 до 20,00 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде;
- сбалансированное 3-4 разовое рациональное питание по схеме: завтрак -20-25%, обед -40-45%, ужин -20-30% суточного рациона;
- использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки;
- гигиенические процедуры и удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий), контрастный вибрационный (возбуждающий).
- ванны: хвойная, жемчужная, солевая.
- бани 1-2 раза в неделю, парная и суховоздушная: при температуре 80-90 градусов 2-3 захода по 5-7 минут не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.
- массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро (особенно эффективен в сочетании с гидропроцедурами).
- спортивные растирки.
- аэризация, кислородотерапия, баротерапия.
- электросветотерапия - динамические точки, точки Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение.

Современный спорт характеризуется повышением объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, что, естественно, отражается и на подготовке юных спортсменов. Такая тенденция заставляет тренеров спортивной школы с особым вниманием относиться к здоровью занимающихся, так как в процессе тренировочных занятий могут возникнуть условия для развития перенапряжения, переутомления и травматизма.

Средства восстановления (психологические и медико-биологические), применяемые в рамках Программы представлены в таблице 21.

Таблица 21 - Комплекс средств восстановления

Средства и мероприятия	Сроки реализации
<b>Психологические</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- аутогенная и психорегулирующая тренировка;</li> <li>- средства внушения (внушенный сон-отдых);</li> <li>- гипнотическое внушение;</li> <li>- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;</li> <li>- интересный и разнообразный досуг;</li> <li>- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат</li> </ul>	<p>В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена</p>
<b>Медико-биологические</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям.</li> <li>- физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани</li> </ul>	<p>В течение всего периода реализации программы</p>

Освоению занимающимся высоких тренировочных нагрузок должны способствовать специальные восстановительные мероприятия, которые могут проводиться в различное время и сроки:

- в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности и в условиях соревнований, когда возникла необходимость обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему соревнованию;

- в середине соревновательного микроцикла и в свободный от выступления день, и после соревновательного микроцикла;

- после микроцикла соревнований иперманентно.

Восстановительные процессы в работе с борцами осуществляются с помощью психологических, гигиенических и медико-биологических средств. Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена в программах учебно-тренировочных занятий и микроциклов является объединение средств восстановления и тренировочных воздействий.

Для восстановления спортсмена до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки. Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма.

Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

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 на:

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

межрегиональных спортивных соревнований;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), 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;

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

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

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

– показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» 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.

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

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

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

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

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы**

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

### 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической, успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации спортсменов (спортивные разряды и спортивные звания) учитывая их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спортивная борьба» и включают:

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»;
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба»;
- 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»;
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»;

Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки представлены в таблице 22-25.

Таблица 22 - Нормативы общей 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	см	не менее		не менее	

	места толчком двумя ногами		110	105	120	115
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0
2.2	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			2	3		

[ФССП по виду спорта «спортивная борьба» Приложение 6]

Таблица 23 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и 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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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 3x10 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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подъем	количество	не менее	

	выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	раз	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	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

[ФССП по виду спорта «спортивная борьба» Приложение 7]

Таблица 24 - Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	секунда	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	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 вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	секунда	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
				20
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				

2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса 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 (3 кг) впередиз-за головы	м	не менее	
			7,0	
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,3	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

[ФССП по виду спорта «спортивная борьба» Приложение 8]

Таблица 25 - Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»

№	Упражнения	Единица	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество раз	не менее	
			42	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя	см	не менее	
			+13	+16
1.5.	Челночный бег 3x10 м	секунда	не более	
			6,9	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее	
			230	185
1.7.	Поднимание туловища	количество раз	не менее	
			50	44
1.8.	Подтягивание из виса на высокой	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на	количество раз	не менее	
			-	20
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на	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 (3 кг)	м	не менее	

	вперед		8,0
<b>2.5.</b>	Бросок набивного мяча (3 кг)	м	не менее
	назад		9,0

**3.Уровень спортивной квалификации**

<b>3.1.</b>	Спортивное звание «мастер спорта России»
-------------	--

[ФССП по виду спорта «спортивная борьба» Приложение 9]

## **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА (ДИСЦИПЛИНА – ВОЛЬНАЯ БОРЬБА)»**

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

К выполнению режима тренировочной работы допускаются исключительно спортсмены, прошедшие медицинское освидетельствование (диспансеризацию или углублённое медицинское обследование), не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой тренировочной нагрузке, имеющие соответствующую спортивную квалификацию и успешно прошедшие подготовку на предшествующем этапе.

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

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

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

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

Тренировка юных спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей:

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

При построении тренировочного процесса необходимо руководствоваться следующими принципами:

- сознательности и активности;
- наглядности;
- систематичности или повторности;

- последовательности;
- постепенности;
- всесторонности;
- индивидуализации.

#### Принцип сознательности и активности.

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

#### Принцип наглядности.

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

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

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

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

Большое значение для принципа наглядности имеет обратная связь: выполнение выполняемых движений перед зеркалом, использование видеосъёмок и тому подобное. Следует также учитывать, что в младшем возрасте ведущую роль занимает чувствительное восприятие, создаваемая посредством образов и образных представлений.

#### Принцип систематичности или повторности.

Выполнение двигательных действий непосредственно связан с достижениями совершенной техники движений.

Двигательное действие, особенно сложное по технике, изучается и закрепляется только при многократном его повторении через оптимальные промежутки времени. Систематичность выполнения двигательного действия формирует следовой эффект в ЦНС и создаёт оптимальную интегральную функциональную систему данного действия. Необходимо помнить, что повторное выполнение действия должно выполняться прежде, чем начнут исчезать следы от предыдущего исполнения.

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

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

- выполнение двигательных действий приводит к мышечному утомлению и утомлению ЦНС, поэтому необходимо время для отдыха и восстановления сил;
- во время выполнения двигательных действий и после них организм начинает приспосабливаться к условиям нагрузки, происходят изменения, которые сохраняются некоторое время, поэтому их надо подкреплять.

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

#### Принцип последовательности.

В процессе обучения заключается в таких правилах:

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

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

#### Принципы постепенности.

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

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

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

#### Принцип всесторонности.

Связан с применением разнообразных, но схожих по структуре упражнениями, направленными на решение основных задач.

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

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

#### Принцип индивидуализации.

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

На начальных этапах, когда ещё спортсмены не проявили своих особенностей наиболее эффективно групповое обучение. Но даже при групповом обучении тренер

индивидуально выявляет ошибки в технике и помогает их исправить.

В зависимости от возраста и подготовленности спортсмена, периодов и этапа подготовки одним сторонам тренировки уделяется больше внимания, другим меньше.

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

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

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

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

Физические упражнения делятся на три основные группы:

- 1) упражнения в том виде, в котором специализируется спортсмен. Сюда включаются все элементы и варианты этого вида.
- 2) общеразвивающие упражнения, которые подразделяются на две подгруппы:
  - упражнения других видов спорта, применяемые для общего физического развития;
  - общеразвивающие подготовительные упражнения с различными предметами и без них, которые предназначены для всестороннего физического развития и широко используются в подготовке новичков, а также для исправления дефектов телосложения и физического развития.
- 3) специальные упражнения для развития физических качеств и волевых качеств, а также для обучения технике и тактике и совершенствованию в них.

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

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

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

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

Спортсменам нужна специальная выносливость, которая определяется

специфической подготовленностью всех органов и систем спортсмена, значительно более высоким уровнем его физиологических и психических возможностей применительно к вольной борьбе.

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

Развитию гибкости уделяют больше времени в основном в подготовительном периоде.

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

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

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

#### **Содержание разминки борца.**

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса подготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства.

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

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

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

Примерная схема разминки:

- Комплекс подготовительных упражнений: 5-10 мин;
- Элементы акробатики и самостраховки: 5-10 мин;
- Игры и эстафеты: 5-10 мин;
- Освоение захватов: 5-10 мин;
- Работа на руках в стойке и партере: 5-10 мин;
- Упражнения на мосту: 5-10 мин.

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

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

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

### **Программный материал практических занятий для этапа начальной подготовки.**

**Основная цель тренировки:** общая физическая подготовка и овладение техникой борьбы.

#### **Основные задачи этапа начальной подготовки:**

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

#### **Основные средства тренировки:**

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

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

**Основные направления тренировки.**

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

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

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

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

Особенности обучения.

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

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

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

**Программный материал практических занятий для учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки.**

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

**Основные задачи учебно-тренировочного этапа:**

Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет обучения).

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

Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет обучения - этап спортивной специализации).

- совершенствование техники;

- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

#### **Основные средства тренировки:**

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

**Методы выполнения упражнений:** повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

#### **Основные направления тренировки.**

Физическая подготовка на данном этапе становится более целенаправленной.

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

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

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

#### **Совершенствование техники борьбы.**

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

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы, больше времени следует проводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее.

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

#### **Методика контроля.**

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

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

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

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

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

Проводятся наблюдения, контрольные испытания на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль нужен для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

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

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

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

### **Программный материал практических занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства.**

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

#### **Основные задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:**

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

#### **Основные средства тренировки:**

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

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

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

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

### **Программный материал практических занятий для этапа высшего спортивного мастерства.**

Группы высшего спортивного мастерства формируются из спортсменов,

имеющих звание Мастера спорта. Подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

**Основная цель тренировки** - повышение спортивного мастерства.

**Основные задачи этапа:**

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

**Основные средства тренировки:**

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

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

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

Примерные годовые планы-графики распределения тренировочной нагрузки по этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 26-36.

Таблица 26 - Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки на этапе начальной подготовки 1-го года (при недельной нагрузке 4,5 часа)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее кол-во часов
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	13	12	8	105
2	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	4	4	4	-	-	3	33
3	Техническая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	-	-	7	70
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	3	2	2	2	3	2	-	-	4	24
5	Медицинские,	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2

	медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль													
Всего в месяц		20	20	20	21	20	20	21	24	21	13	12	22	
Всего в год		234												

Таблица 27 - Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки на этапе начальной подготовки 1-го года (при недельной нагрузке 6 часа)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее кол-во часов
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20	20	10	140
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	5	5	5	5	-	-	4	44
3	Техническая подготовка	9	9	10	10	10	11	10	9	8	-	-	8	94
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	9	31
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	3
Всего в месяц		26	26	27	27	27	29	28	30	26	20	20	26	
Всего в год		312												

Таблица 28 - Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки на этапе начальной подготовки 2-го и 3-го годов (при недельной нагрузке 6 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее кол-во часов
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
1	Общая физическая подготовка	9	9	9	8	9	9	9	9	9	15	15	9	119
2	Специальная физическая подготовка	5	5	5	6	6	6	6	6	6	-	-	5	56
3	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	-	-	10	100
4	Тактическая,	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	4	31

	теоретическая, психологическая подготовка													
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	-	1	1	-	1	1	2	-	-	-	-	6
Всего в месяц		27	27	28	28	28	29	29	30	28	15	15	28	
Всего в год		312												

Таблица 29 - Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки на этапе начальной подготовки 3-го и 4-го года (при недельной нагрузке 8 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее кол-во часов
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
1	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	20	18	12	158
2	Специальная физическая подготовка	7	7	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	75
3	Техническая подготовка	13	14	15	15	15	13	13	13	10	12	13	12	133
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	42
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	1	1	1	1	1	1	2	-	-	-	-	8
Всего в месяц		36	38	40	41	40	38	38	38	33	20	18	36	
Всего в год		416												

Таблица 30 - Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) 1-го года (при недельной нагрузке 10 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее кол-во часов
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	12	12	8	104
2	Специальная физическая	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	83

	подготовка													
3	Участие в спортивные соревнования	2	3	2	2	2	3	2	3	2	-	-	-	21
4	Техническая подготовка	19	20	18	20	20	20	19	19	20	-	-	18	193
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	9	14	7	8	8	10	12	12	-	-	14	104
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	2	-	1	-	-	2		-	-	-	5
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	1	1	1	1	1	1	4	-	-	-	-	10
Всего в месяц		46	48	52	45	47	47	47	55	49	19	18	47	
Всего в год		520												

Таблица 31 - Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) 2-го, 3-го годов (при недельной нагрузке 12 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее кол-во часов
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
1	Общая физическая подготовка	8	9	8	9	8	9	8	9	8	20	20	9	125
2	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	8	100
3	Участие в спортивные соревнования	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	25
4	Техническая подготовка	22	20	23	23	25	25	23	25	25	20	22	20	231
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	15	14	11	12	10	10	12	12	14	15	14	125
6	Инструкторская и судейская практика	-	1	2	-	1	-	-	2	-	-	-	-	6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и	1	1	1	1	1	1	1	4	-	1	1	1	12

	контроль													
Всего в месяц		57	57	58	55	57	56	52	63	55	30	30	54	
Всего в год		624												

Таблица 32 - Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) 4-го года (при недельной нагрузке 16 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее кол-во часов
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	13	12	10	125
2	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	13	12	10	125
3	Участие в спортивные соревнования	3	5	3	5	5	5	5	5	4	-	-	2	42
4	Техническая подготовка	32	31	30	30	31	28	25	26	27	-	-	31	291
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24	21	22	20	18	20	22	20	18	-	-	23	208
6	Инструкторская и судейская практика	2	3	4	2	4	3	2	3	-	-	-	2	25
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1	2	2	1	1	4	-	-	-	2	16
Всего в месяц		83	81	80	79	80	77	75	78	69	26	24	80	
Всего в год		832												

Таблица 33 - Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки на этапе совершенствования спортивного мастерства 1-го года (при недельной нагрузке 20 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее кол-во часов
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
1	Общая физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	35	35	20	270
2	Специальная физическая подготовка	15	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	15	230
3	Участие в спортивные	5	5	5	6	7	6	7	4	4	4	4	5	62

	соревнования													
4	Техническая подготовка	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	11	126
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	20	20	22	260
6	Инструкторская и судейская практика	3	3	4	4	4	3	3	3	-	-	-	3	30
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	5	5	5	5	5	5	5	7	7	7	3	62
Всего в месяц		79	86	87	88	89	86	87	84	83	96	96	79	
Всего в год		1040												

Таблица 34 - Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки на этапе совершенствования спортивного мастерства 2-го года (при недельной нагрузке 24 часа)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее кол-во часов	
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX		
1	Общая физическая подготовка	4	24	24	24	24	24	24	24	24	24	55	54	24	349
2	Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	25	25	20	250
3	Участие в спортивные соревнования	6	7	7	8	8	7	8	6	4	4	4	4	6	75
4	Техническая подготовка	14	12	14	12	14	12	12	14	14	10	10	12	150	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	25	25	28	28	27	28	25	25	25	25	26	312	
6	Инструкторская и судейская практика	4	3	4	4	4	3	3	3	2	2	-	5	37	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	5	5	5	6	6	6	6	10	10	10	3	75	
Всего в месяц		96	96	99	101	104	99	101	98	99	131	128	96		

Всего в год	1248
-------------	------

Таблица 35 - Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки на этапе совершенствования спортивного мастерства 3-го года (при недельной нагрузке 28 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее кол-во часов
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
1	Общая физическая подготовка	27	27	27	27	27	27	27	27	27	55	54	27	379
2	Специальная физическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	35	35	25	320
3	Участие в спортивные соревнования	7	8	8	9	9	8	9	7	5	5	5	7	87
4	Техническая подготовка	15	17	16	16	15	15	15	15	15	10	10	16	175
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	30	32	32	32	32	32	32	32	30	25	25	30	364
6	Инструкторская и судейская практика	5	4	5	4	4	5	3	3	3	3	-	5	44
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	6	6	6	7	7	7	7	11	11	11	4	87
Всего в месяц		113	119	119	119	119	119	118	116	116	144	144	114	
Всего в год		1456												

Таблица 36 - Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства (при недельной нагрузке 30 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее кол-во часов
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
1	Общая физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	40	40	20	280
2	Специальная физическая подготовка	30	30	30	30	30	30	30	30	30	45	45	30	390
3	Участие в спортивные соревнования	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	8	94
4	Техническая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	13	14	16	187
5	Тактическая,	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

	теоретическая, психологическая подготовка													
6	Инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	47
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	8	94
Всего в месяц		125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	
Всего в год		1560												

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

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

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

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

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

Формы занятий по греко-римской борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по:

- типу организации - тренировочные и вне тренировочные,
- направленности - обще подготовительные, специализированные, комплексные,
- одержанию тренировочного материала - теоретические, практические.

Основной формой являются практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию тренировочных занятий.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического тренировочного занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками, видеофильмами и другими наглядными пособиями.

Практические занятия могут различаться по:

- цели (тренировочные, контрольные и соревновательные);
- количественному составу спортсменов (индивидуальные, групповые, индивидуальногрупповые);
- степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется спортивная подготовка основам техники и тактики борьбы, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных техникотактических действий, получения практических навыков профессиональной деятельности.

Контрольные занятия обычно проводятся в конце отдельных этапов подготовки или в

случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача нормативов по ОФП и СФП.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного и судейского опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) тренировочные занятия. Наиболее часто применяются в тренировочном процессе по вольной борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (спортивной подготовки, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов.

В качестве вне тренировочных форм занятий в организации рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и в группах тренировочного этапа (спортивной специализации) проводятся главным образом групповым методом, в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменом и врачом и утверждаются тренерским советом организации.

Проведение занятий по греко-римской борьбе возлагается на опытных тренеров, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Помимо тренировочных занятий по расписанию спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

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

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

### **5.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований**

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

При организации тренировочных занятий в зале борьбы обеспечение техники безопасности полностью лежит на тренере и осуществляется путем постоянного контроля над правильной техникой выполнения упражнений и страховкой спортсменов.

Занятия должны проводиться согласно расписанию, утвержденному администрацией МБУ ДО СШОР.

Перед началом занятий рекомендуется пройти медицинское обследование.

Обязательна периодическая диспансеризация, которая поможет предупредить развитие каких-либо патологий у спортсменов.

В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Учебно-тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов при борьбе, отработке личной техники или работы на тренажерах. При составлении спарринг-пары формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

Для тренировки в зале борьбы необходимо переодеться в спортивную одежду (спортивный костюм, борцовское трико) и обувь с нескользкой подошвой (борцовки), и соблюдать правила общей гигиены. Тренировка в уличной обуви запрещена.

В ходе каждой тренировки тренер-преподаватель обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;

- ознакомить спортсменов с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажерах;
- знать уровень физических возможностей спортсменов (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных спортсменов;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход спортсменов на спортивные сооружения и уход после окончания тренировочных занятий. Приступать к занятиям в зале борьбы можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа. Вход спортсменов в зал разрешается только в присутствии тренера.

Использование мобильных телефонов в зале борьбы не разрешается.

Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера. Все упражнения в зале борьбы выполняются только под непосредственным наблюдением тренера. В отсутствие тренера спортсмены организации в зал борьбы не допускаются.

Перед каждой тренировкой необходима разминка. Разминка борца должна состоять из двух частей: общая разминка включает в себя различные махи, наклоны, растягивающие упражнения, которые разогреют мышцы, увеличат эластичность связок и сухожилий, а также подготовят организм к дальнейшей работе, специальная включает специализированные упражнения особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.

При разучивании приемов на ковре может находиться не более шести пар. При разучивании приемов броски необходимо проводить в направлении от центра ковра к краю.

При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т. п.), должен правильно падать при проведении приемов не выставлять руки.

Спортсмены обязаны внимательно слушать и выполнять все команды(сигналы) тренера. Во время тренировочной схватки по свистку тренера(инструктора) борцы немедленно прекращают борьбу.

Тренировочная схватка проводится между спортсменами одинаковой физикотехнической подготовки и весовой категории.

Выполнение упражнений на канате по отработке висов и лазаний, разрешается только при непосредственной страховке тренером и наличии гимнастических матов под канатом.

Свободным, от выполнения спортивных упражнений спортсмену запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание спортсменов иными способами.

Запрещается выполнение упражнений с использованием неисправного оборудования.

После выполнения упражнений спортсмен обязан убрать спортивное оборудование (манекены, маты и т.д.) на специально отведенные места.

После окончания занятия организованный выход спортсменов проходит под контролем тренера.

Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а также обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях во время учебно-тренировочных занятий спортсмен должен:

- при недомогании, резком ухудшении самочувствия или первых признаках обморожения, прекратить тренировочное занятие и поставить в известность тренера,
- при поломке инвентаря или оборудования немедленно прекратить его использование и сообщить об этом тренеру;
- при получении травмы и другом несчастном случае пострадавший или очевидец обязаны немедленно сообщить об этом тренеру, который принимает меры по оказанию первой доврачебной помощи, либо принимает решение о госпитализации.

## VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 37);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 38);
- 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 37 - 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 (2x3 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3

9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Мат гимнастический	штук	18
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12

[ФССП по виду спорта «Спортивная борьба» Приложение 10]

Таблица 38 - Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	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
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион»											

[ФССП по виду спорта «Спортивная борьба» Приложение 11]

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы**

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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), 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», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) 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).

## **6.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей**

С целью профессионального роста и непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей отделения вольной борьбы, должно осуществляться:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года;
- профессиональная переподготовка;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- стажировка;

- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, круглых столах, квестах, деловых играх, семинарах;
- длительное обучение специалистов в образовательной организации дополнительного профессионального образования для углубленного изучения актуальных проблем в области физической культуры и спорта;
- самостоятельное обучение;
- проведение открытых учебно-тренировочных занятий;
- реализация индивидуальных программ профессионального развития (согласно теме самообразования).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей в спортивной школе регламентируется «Положением о непрерывном профессиональном развитии педагогических работников».

Работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя спортивной школы.

#### **6.4. Информационно-методические условия реализации Программы**

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденный приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1091.

Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденная приказом Минспорта России от 14 декабря 2022 г. № 1221.

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

1. Галковский Н. М., Катулин А.З. Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского. – М.: ФИС, 1952.
2. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и юных спортсменов фак. (отделений) физ. воспитания пед. учеб. заведений. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
3. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. – М.: ФИС, 1960. – 484 с.
4. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского, А. З. Катулина. – М.: ФИС, 1968. – 584 с.
5. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А. П. Купцова. – М.: ФИС, 1978. – 424 с.
6. Спортивная борьба: Учеб.пособие для техн. и инст. физ. культ, (пед. фак.) / Под ред. Г. С.Туманяна. – М.: ФИС, 1985. – 144 с.
7. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. – М., 1986. – 36 с.

8. Иваницкий А. В. Решающий поединок. – М.: ФиС, 1981. – 175 с.
9. Крепчук И. Н., Рудницкий В. И. Специализированные подвижные игры единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998. – 120 с.
10. Ленц А. Н. Тактика в спортивной борьбе. – М.: ФиС, 1967. – 152 с.
11. Медведь А. В., Кочурко Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. – Минск: Полымя, 1985. – 144 с.
12. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по борьбе. – Красноярск: Издво КПКУ, 1995. – 213с.
13. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Система подготовки борцов международного класса. – Красноярск, 1996. – 102 с.
14. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Метод. рекомендации. – М., 2000. – 32 с.
15. Пархоменко А. А., Подливаев Б. А., Шиян В. В. Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод, письмо. – М.: ВДФСО Профсоюзов, 1987. – 7с.
16. Пилюян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: ФИС, 1984. – 104 с.
17. Пилюян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учеб. пособие. – Малаховка, 1999. – 99 с.
18. Подливаев Б. А., Сусоколов Н. И. Пути совершенствования тренировочного процесса по спортивной борьбе: Метод. пособие. – М.: ФОН, 1997. – 39 с.
19. 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.
20. Савенков Г. И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб. пособие для преп. ИФК. – М., 2001. – 114 с.
21. Спортивная борьба: Учебное пособие для тренеров / Под общ. ред. А. Н. Ленца. – М.: ФиС, 1964. – 495 с.
22. Станков А. К., Климин В. П., Письменский И. А. Индивидуализация подготовки борцов. – М.: ФИС, 1984. – 241 с.
23. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М.: ФИС, 1984. – 144 с.
24. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. – В 4-х кн. – М.: Советский спорт, 1997.
25. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе / Под ред. Р. А. Пилюяна. – Малаховка, 1993. – 82 с.
26. Шепилов А. А., Климин В. П. Выносливость борцов. – М.: ФИС 1979. – 142 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 307419508320837797574833128201242969401703522597

Владелец Вагин Сергей Владимирович

Действителен с 01.09.2023 по 31.08.2024