

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа №1»

г. Новочебоксарска Чувашской Республики

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета

протокол № 1

от «21» марта 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СШ №1»

г. Новочебоксарска Чувашской
Республики



С. И. Овсянников

2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки

по виду спорта спортивная борьба (панкратион)

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «панкратион», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1091)

Срок реализации: 7 лет

г. Новочебоксарск

Содержание:

1	Общие положения	3-4
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4-23
3	Система контроля	23-26
4	Рабочая программа по виду спорта спортивная борьба	26-34
5	Особенности осуществления спортивной подготовки	34-35
6	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	35-41
7	Информационно-методические условия реализации Программы	42

I. Общие положения

1.1. Настоящая программа разработана:

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Минздрава РФ от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом»;
- приказом Минспорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 " Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- приказом Минспорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 г. № 1091 «Об утверждении федерального стандарта подготовки по виду спорта «спортивная борьба».

1.2. Цель Программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами этапов подготовки в виде спорта «спортивная борьба». Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки, изложенным в ФССП:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности;
- освоение основ техники по виду спорта «спортивная борьба»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для спортивной подготовки.

В содержание Программы включены нормативно-правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки,

В результате внедрения Программы спортивной подготовки планируется достичь:

- укрепления здоровья детей, приобщение к систематическим занятиям дзюдо, формирование ценностного отношения к здоровью;
- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированным на раскрытие способностей занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов в будущем;
- формирования фундамента физической, технической, тактической подготовленности у юных борцов для дальнейшего совершенствования в системе многолетней подготовки;
- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- повышения сохранности и качества тренерско-преподавательского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Панкратион вошёл в программу Олимпийских игр в 648 г. до н. э. Легенды называют создателями панкратиона древнегреческих героев — Тесея и Геракла. Тесей с помощью боевого искусства, совмещающего удары и борьбу, победил Минотавра, а затем, став царем (13 век до н. э.) создал Истмийские игры, в программу которых входили и единоборства. Геракл продемонстрировал технику панкратиона в схватке с Немейским львом.

По утверждению Олимпиодора чемпионом по панкратиону был знаменитый древнегреческий философ и писатель Платон, ученик Сократа и учитель Аристотеля.

Панкратион начинал свои состязания на 3 день Олимпийских игр. Сущность этого вида спорта заключалась в проведении поединка двух невооруженных атлетов. Соревнования проходили на специально подготовленной площадке — «мальфо», покрытой толстым слоем мелкого песка. В этих поединках действительно определялись самые сильные, ловкие и мужественные атлеты. Являясь самым оригинальным и самым трудным состязанием древних игр, панкратион сочетал в себе приёмы борьбы в стойке и партере, подсечки и болевые приёмы, удушения. Разрешалось наносить удары руками, локтями, коленями, ногами и головой. Удары выполнялись в голову и корпус, по ногам и рукам. Можно было добивать лежащего соперника, и в то же время повергнутый на площадку противник имел право, защищаясь, выполнять удары даже лежа. Именно в панкратионе атлеты впервые начали выполнять удары в прыжках и сочетать серии ударов с захватами для бросков.

Некоторые исследователи считают, что причиной появления панкратиона стали частые нарушения правил в борьбе и кулачном бою, что и вызвало к жизни единоборство практически без всяких правил. Действительно, особенностью панкратиона было то, что в нём почти не было ограничений. Запрещено было только кусаться, царапаться и

наносить удары по глазам. Не было ни весовых категорий (только разделение на возрастные группы), ни ограничения времени поединка. Судья, тем не менее, на поединках присутствовал. Задача его заключалась в том, чтобы не допустить смертельного исхода поединка или тяжелого увечья. Для пущей убедительности он был вооружен палкой. На одной из античных ваз представлены бойцы, один из которых давит пальцами рук в глаза противника, другой раздирает сопернику рот, а также судья, который приготовился ударами палки разнять противников.

Если один из бойцов сдавался, то он поднимал большой палец руки вверх, или похлопывал по телу соперника. Судья обязан был вовремя это заметить. Конечно, своевременно успеть остановить схватку удавалось не всегда, особенно если один из бойцов был явно сильнее другого.

Борцы не использовали какое-либо защитное снаряжение. Исход борьбы решался неспособностью одного из участников продолжать схватку или добровольным признанием собственного поражения.

Древний панкратион - это единоборство с минимальными ограничениями. Ещё меньше ограничений было на соревнованиях, проводившихся в Спарте. Кроме того, в Спарте существовал не только мужской, но и женский панкратион.

Победители в панкратионе становились народными героями. Лучшие девушки Греции удостоивались чести увенчать победителя Олимпийских игр лавровым венком. Некоторые победители заносились в особый почетный список, во II в. до н. э., то есть почти за полтысячелетия существования Олимпийских игр, такой список состоял лишь из 9 имен.

На развитие панкратиона значительное влияние оказали стилевые различия предшественников этого вида единоборств - египетской борьбы, вавилонского кулачного боя и критского бокса. Также своё влияние на панкратион оказали греческий кулачный бой и борьба. В свою очередь некоторые из этих видовых направлений получили своё дальнейшее развитие и эволюционировали в современные виды единоборств. Так, например, греческая борьба - праматерь сегодняшней греко-римской, а критский бокс является одним из праотцов современного бокса.

Разумеется, в панкратионе был элемент жестокости, опасности, но это не делало состязания грубыми. Период упадка панкратиона начался с победы римского войска над греками в 146 году до н. э. На смену поединкам панкратиона пришли бои вооруженных гладиаторов

В настоящее время панкратион переживает вторую молодость. Возрождаемый вид борьбы безопаснее своего древнего предшественника. Поединки в нём проводятся с ограничением времени, с использованием легких, удобных и надежных защитных приспособлений, в значительной степени снижающих травматизм. При этом суть борьбы остается неизменной.

Одна из первых школ панкратиона появилась в 60-е годы 20 века в США благодаря американцу греческого происхождения Джиму

Арванитису. Система Арванитиса называлась «тау панкратион». Идея панкратиона легла в основу современных «боев без правил». Эта система ориентирована в основном на технику свободного боя и близка к системам рукопашного боя.

В СССР первая самостоятельная секция по панкратиону была организована в г. Вильнюсе (Литовской ССР) в 1986 г. Александром Валдайцевым уроженцем г. Красноярска — выпускником Смоленского Государственного Института Физической Культуры и Спорта. Курсовая работа Александра Валдайцева была — «Панкратион древности», что помогло в дальнейшем создать форму и правила для проведения современных соревнований по панкратиону.

В ноябре 1988 г. в Вильнюсе был проведён первый Чемпионат среди Управлений Гражданской Авиации, в котором приняли участие — Эстонское, Белорусское, Украинское, Литовское и Российское Управление Гражданской авиации. В этом же году, на съезде воинов — интернационалистов в Москве в ЦК ВЛКСМ, панкратион был включён в программу физической подготовки Военно — патриотических клубов. В инициативную группу по развитию панкратиона вошли Александр Валдайцев (Вильнюс, Литва), Альфит Хаков (Гродно, Беларусь), Владимир Кленьшев (Барнаул, Алтайский край).

В 1990 году в Вильнюсе, Литва прошёл первый Всесоюзный турнир посвященный созданию первой в мире Спортивной Федерации Панкратиона Литовской республики, в турнире приняли участие 15 команд из 12 республик бывшего СССР.

Весной 1991 года в России, в г. Барнауле (Алтайский край) впервые состоялся открытый чемпионат России, организатор Владимир Кленьшев.

В октябре 1991 г. состоялся первый Международный Турнир по панкратиону в г. Омск (Россия), организатор турнира — руководитель военно-патриотического клуба «Союз» Владимир Степкин.

К 1993 году география развития и популяризации панкратиона вышла далеко за пределы СНГ. С тех пор на территории Российской Федерации было проведено более 20 первенств и чемпионатов и кубков страны, более 100 Всероссийских и международных турниров.

Правила Александру Валдайцеву помог разработать профессионал - мастер спорта по борьбе, заслуженный тренер Юрий Фролович Стацура, которые с 1993 г. являются основными правилами современного панкратиона. Современные поединки по панкратиону проводятся по правилам, позволяющим максимально освободить соперников от определенных условностей и ограничений, максимально использовать весь технический арсенал невооруженных атлетов и, в то же время, в панкратии присутствует кодекс чести и сохранены все моральные и этические нормы, присущие ныне действующим Олимпийским видам единоборств.

Современный панкратион - это поединок, в котором разрешается применять практически весь арсенал технических действий борьбы вольной, греко-римской, самбо, дзюдо, бокса, тайского бокса и других видов единоборств (различные удары руками и ногами до полного контакта).

В 1994 г. для координации панкратиона в мире был создан Всемирный Спортивный Центр «Панкратион». Центр зарегистрирован в Ирландии, Дублин — президент Александр Валдайцев.

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 указаны в таблице №1

Таблица № 1

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

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

2.1. Объём Программы

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» и составляет на этапе начальной подготовки - 3 года, на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 4 года.

Учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы обучения высокого спортивного результата (на этапе НП). Учебно-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. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть основами технической и тактической подготовки, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Основные задачи спортивной тренировки:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- освоение элементов техники панкратиона;
- повышение уровня физической подготовленности единоборцев на основе проведения разносторонней подготовки;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке, соответствующей возрастной группе;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий панкратионом.

Объём дополнительной образовательной программы по виду спорта «спортивная борьба» указан в таблице № 2

Таблица № 2

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	14	16
Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	728	832

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

- учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные учебно- тренировочные занятия, проводимые согласно учебно-тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

2.3. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия указаны в таблице №3

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-	-	14

	тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России		
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
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

2.4. Спортивные соревнования

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.

2.4.1 Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная борьба»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Объём соревновательной деятельности указан в таблице № 4

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
Контрольные	-	2	3	4
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	1	1

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

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

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

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;

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 всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указано в таблице № 5-6 по виду спорта «спортивная борьба»

Таблица № 5

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-62	45-54	36-42
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-20	16-23	18-25
3.	Участие	-	-	2-4	3-5

	в спортивных соревнованиях (%)				
4.	Техническая подготовка (%)	5-6	6-8	10-14	15-19
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-14	13-19	17-26	17-26
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6	4-6	6-8

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки						
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)			
		ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4
	Часов в неделю	4,5	6	8	10	12	14	16
	Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	2	3	3	3	3
	Наполняемость групп (чел.)	10	10	10	8	8	8	8
1	Общая физическая подготовка	129	129	206	104	125	138	166
2	Специальная физическая подготовка	12	12	20	106	128	146	166
3	Участие в спортивных соревнования	-	-	-	42	50	58	66
4	Техническая подготовка	70	150	166	208	250	304	341
5	Тактическая подготовка	3	3	3	15	19	23	27
6	Теоритическая подготовка	8	6	9	12	12	12	12
7	Психологическая подготовка	3	3	3	15	19	23	27
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	3	3	3	3
9	Инструкторская практика	-	-	-	2	3	3	4
10	Судейская практика	-	-	-	3	3	4	4
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч)	4	4	4	5	6	7	8
12	Восстановительные мероприятия	3	3	3	5	6	7	8
	Итого:	234	312	416	520	624	728	832

2.6. Календарный план воспитательной работы

Общеизвестно, что воспитание ребенка происходит в процессе любой деятельности, поэтому полноценное умственное развитие детей возможно только при полноценном физическом воспитании. При этом физиологами установлено, что совершенствование физических качеств способствует положительным изменениям нервных и психических процессов. Между психическим и физическим развитием существует неразрывная связь, систематические занятия физическими упражнениями в детском возрасте улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, нервно-мышечной систем и центральной нервной системы, повышая их активность.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий и воспитания физических качеств. Направленное формирование личности юного дзюдоиста – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, спортивного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В процессе регулярных и многолетних занятий, тренер должен формировать у спортсменов патриотизм и нравственные качества: доброжелательность, честность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм.

Календарный план воспитательной работы

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

		<p>проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (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,	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

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

2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинг в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

II. План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятий	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Весёлые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоритическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	7.Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Спортивная борьба как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса борцов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе панкратиона. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения панкратиону. Поочередно выполняя роль инструктора, борцы учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией панкратиона, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда борцы имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Судейская практика дает возможность спортсмену получить квалификацию судьи по панкратиону. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н «О Порядке 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». Медико-биологическое обеспечение на этапах спортивной подготовки направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки. Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические. Педагогические средства обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки. Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины. Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психо-профилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

План медицинских мероприятий на этапах спортивной подготовки:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов два раза в год
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций.

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная борьба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки указаны в таблице 7-8

Таблица №7

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

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

	ноге, руки на поясе. Фиксация положения		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	

Таблица № 8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 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
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
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	
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

IV. Рабочая программа по виду спорта спортивная борьба (панкратион)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

Учебно-тренировочный процесс при проведении занятий по панкратиону должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать по функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Объем и структура индивидуальных тренировок составляются исходя из результатов текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезо-цикле. Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам, которые в чем-то могут отличаться от плана группы. Это в первую очередь относится к тем членам группы, которые входят в какие-либо сборные команды (региона, субъекта или страны), и тогда их планы должны состыковываться с планами этих сборных. Или если какой-либо спортсмен или спортсмены группы значительно опережают уровень группы. Индивидуальный план формируется тренером-преподавателем для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Этап начальной подготовки

Общая физическая подготовка.

Преимущественной направленностью ОФП является фундаментальная подготовка юных спортсменов на основе комплексного развития физических качеств. Общеразвивающие комплексы с постепенным усложнением. Воспитание силовых способностей:

общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке); силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, пресс и др.), с набивными мячами весом 2-3 кг, различными отягощениями; прикладные гимнастические упражнения (лазание и перелазание); статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз). Воспитание скоростных способностей: беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, но не более 5-8 повторений в каждом подходе); подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 сек.). Воспитание ловкости: общеразвивающие упражнения на месте и в движении; выполнение подводящих, целевых упражнений; подвижные игры и игровые занятия; выполнение кувырков, самостраховок; простейшие борцовские упражнения; простейшие акробатические упражнения и упражнения на равновесие. Воспитание общей выносливости: бег и другие циклические упражнения, общеразвивающие упражнения, выполнение технических элементов в аэробном режиме, спортивные игры и игровые задания. Воспитание гибкости: общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты); упражнения в растягивании; растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов (с партнёром и без партнёра).

Специальная физическая подготовка.

СФП направлена на выполнения специально-подготовительных упражнений, которые способствуют не только овладению техникой упражнений, но и созданию условий для повышения функциональных возможностей, а также упражнений, непосредственно влияющих на обеспечение функциональной подготовки к ведению соревновательной борьбы. Скоростно-силовая: упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость); прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой); скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, поднимание туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью; выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями; подводящие и соревновательные упражнения; технико-тактические задания, выполняемые с высокой скоростью. Двигательно-координационная: выполнение технических элементов на точность; выполнение с места и в передвижении (ударные технические действия - лапы, подушки, макивары); подводящие упражнения; выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений; технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение; борцовские упражнения, подвижные игры,

игровые и соревновательные задания. Воспитание простой и сложной двигательной реакции: выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения; воспитание двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях; создание фрагментов соревновательных ситуаций; подвижные и спортивные игры и игровые задания. Воспитание специальной гибкости: специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений); акробатические и борцовские упражнения; упражнения на гибкость для позвоночника; различные варианты скручиваний с фиксацией позы. Воспитание специальной выносливости: технико-тактические задания с элементами силовых упражнений (на сопротивление); борцовские упражнения, борьба в партере; подвижные игры, игровые и соревновательные задания. Техническая и тактическая подготовка.

Стойки, защита - блоки, нападение - удары руками, нападение - удары ногами: (выполнение ударов ногами в передвижении, выполнение различной комбинационной техники, выполнение ударных действий на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары), как с места, так и в передвижении), перемещения (с выполнением элементов защиты и нападения; уходы с линии атаки, уход за переднюю руку, за спину, уходы в сторону, как без защитных действий, так и с ними. Прикладная подготовка: Акробатические упражнения (кувырки), борцовская техника (падения с различными вариантами самостраховок, элементы борьбы в партере и в стойке, работа на сверхближней дистанции: простейшие освобождения от захватов и контрприёмы). Выполнение изученных элементов самообороны. Подготовка и отработка программ для показательных выступлений.

Тактическая подготовка.

На данном этапе, в связи с началом соревновательной, большое внимание уделяется тактической подготовке детей: комбинационная техника нападения и защиты; выполнение технических заданий с контратакующими действиями, а также с переходом от нападения к защите; выполнение технико-тактических заданий с партнёром с пассивным и активным противоборством выполнение технико-тактических заданий, воссоздающих различные модели соперников.

Учебно-тренировочный этап

Общая физическая подготовка.

Преимущественной направленностью ОФП является фундаментальная подготовка юных спортсменов на основе комплексного

развития физических качеств. Общеразвивающие комплексы с постепенным усложнением. Воспитание силовых способностей: общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке); силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, пресс и др.), с набивными мячами весом 2-3 кг, различными отягощениями; прикладные гимнастические упражнения (лазание и перелазание); статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз). Воспитание скоростных способностей: беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, но не более 5-8 повторений в каждом подходе); подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 сек.). Воспитание ловкости: общеразвивающие упражнения на месте и в движении; выполнение подводящих, целевых упражнений; подвижные игры и игровые занятия; выполнение кувырков, самостраховок; простейшие борцовские упражнения; простейшие акробатические упражнения и упражнения на равновесие. Воспитание общей выносливости: бег и другие циклические упражнения, общеразвивающие упражнения, выполнение технических элементов в аэробном режиме, спортивные игры и игровые задания. Воспитание гибкости: общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты); упражнения в растягивании; растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов (с партнёром и без партнёра).

Специальная физическая подготовка.

СФП направлена на выполнения специально-подготовительных упражнений, которые способствуют не только овладению техникой упражнений, но и созданию условий для повышения функциональных возможностей, а также упражнений, непосредственно влияющих на обеспечение функциональной подготовки к ведению соревновательной борьбы. Скоростно-силовая: упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость); прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой); скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, поднимание туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью; выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями; подводящие и соревновательные упражнения; технико-тактические задания, выполняемые с высокой скоростью. Двигательно-координационная: выполнение технических элементов на точность; выполнение с места и в передвижении (ударные технические действия - лапы, подушки, макивары); подводящие упражнения; выполнение целевых упражнений с

соблюдением параметров движений; технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение; борцовские упражнения, подвижные игры, игровые и соревновательные задания. Воспитание простой и сложной двигательной реакции: выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения; воспитание двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях; создание фрагментов соревновательных ситуаций; подвижные и спортивные игры и игровые задания. Воспитание специальной гибкости: специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений); акробатические и борцовские упражнения; упражнения на гибкость для позвоночника; различные варианты скручиваний с фиксацией позы. Воспитание специальной выносливости: технико-тактические задания с элементами силовых упражнений (на сопротивление); борцовские упражнения, борьба в партере; подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

Техническая подготовка

Рекомендуется следующая последовательность обучения техническим элементам, которая проверена многолетним тренерским опытом и учитывает особенности овладения двигательными действиями – от простого к сложному, от освоенного к неосвоенному. В основе овладения эффективной техникой лежит межмышечная координация, которая развивается при многократном повторении одного и того же упражнения сначала в стандартных, а потом разнообразных условиях. В нервно-мышечной системе детей формируется образ этого упражнения. Если перерывы между повторениями большие, то «нервно-мышечная память» разрушается. И, следовательно, техника оказывается нестабильной. Особое внимание тренер-преподаватель должен обращать на ошибки, допускаемые занимающимися, при обучении технике.

Тактическая подготовленность в теории и практике спортивной тренировки понимается как умение спортсмена грамотно построить ход выполнения приёма с учетом своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников, возможностей своего партнера. Уровень тактической подготовленности спортсмена зависит от овладения им средствами, формами и видами тактики. Средствами спортивной тактики являются все технические элементы и способы их выполнения, формами – индивидуальные (в одиночной категории), видами – атакующая, защитная и контратакующая тактика. В зависимости от квалификации спортсмена, от ситуации, возникшей во время соревнований, тактика может носить алгоритмический, вероятностный и эвристический характер. Алгоритмическая тактика строится на заранее запланированных действиях

и их преднамеренной реализации. Вероятностная тактика предполагает преднамеренно-экспромтные действия, в которых планируется лишь определенное начало; варианты продолжения действий зависят от конкретных реакций противника и партнеров, ситуации, складывающейся во время соревнований и тренировок. Развивая тактическую подготовленность своих воспитанников необходимо их так же учить знанию тактических возможностей своих основных противников, базирующихся на определенном наборе технических элементов, физических особенностях, функциональных способностях, вообще, и в данный момент особенно, вариативности технико-тактических действий в тех или иных моментах. Содержание процесса тактической подготовки определяется наличием различных фаз в структуре тактических действий, требующих теоретических знаний техники и тактики, способностей к прогнозированию соревновательных ситуаций и их анализу, умению выбрать и реализовать оптимальные технико-тактические решения в условиях жесткой конкуренции.

В общей системе подготовки спортсмена к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена. Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженного поединка с равными по силам, технико-тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-волевую подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных спортсменов и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики. Прежде чем говорить о спортивной психологии подростков, необходимо рассмотреть психологические особенности подросткового возраста от 10 до 15 лет. Этот возраст взросления считается трудным с точки зрения воспитания.. Большинство проблем подростков являются следствием полового созревания, которое может провоцировать различные отклонения психофизиологического и психического характера. Из-за этого подростки страдают от следующих проблем:

- эмоциональной неустойчивости;
- повышенной возбудимости;
- беспричинной тревожности;
- перепадов настроения;
- депрессии;
- конфликтности.

Но переходный возраст имеет и положительные стороны. Ребенок становится более самостоятельным и независимым. Его сфера деятельности постепенно увеличивается. Он начинает сознательно к себе

относиться и отстаивает свои права перед другими людьми. Переходя к спортивной психологии необходимо указать, что она подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания, объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

Учебно-тематический план по виду спорта «спортивная борьба» указан в таблице № 9

Таблица №9

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	135		
	История возникновения вида спорта и его развитие	15	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	15	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической	15	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и

	культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	15	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	15	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	15	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	15	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	15	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	15	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-трениро-вочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочно м этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	600		
	Роль и место физической культуры в	70	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической

формировании личностных качеств			культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	70	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	70	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	70	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	60	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	60	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба»

5.1. 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.

5.2. 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».

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. 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.

6.2. 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», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.3. 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).

6.4. 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 (приложение № 1 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 2 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

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

6.7. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей:

-открытые учебно-тренировочные занятия (по типу открытых уроков в общеобразовательных школах);

-удовлетворение спроса тренеров-преподавателей на учебно-методическую литературу;

-направление тренеров-преподавателей на курсы повышения квалификации, на семинары и конференции;

-накопление и обобщение опыта работы ведущих тренеров-преподавателей спортивных школ;

-методическую помощь молодым тренерам-преподавателям;

проведение общешкольных конференций по вопросам обучения и тренировки спортсменов разного возраста и разной квалификации.

Важное место в повышении квалификации тренеров-преподавателей (в первую очередь начинающих) должны занимать открытые учебно-тренировочные занятия. Содержание таких занятий должно быть тематическим, т. е. отражать их специфику в зависимости от возраста занимающихся, от места и времени проведения.

Приложение № 1

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

Таблица № 1

№ 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
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион»			
25.	Груша боксерская	штук	2

26.	Лапы боксерские	штук	5
26.	Лапы-ракетки	штук	5
27	Манекен с меняющимся центром тяжести	штук	2
28.	Мешок боксерский	штук	4
29.	Подушка настенная боксерская	штук	2
30.	Тренажер «сухая гребля»	штук	2
31.	Тренажер универсальный	штук	2

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»											
9.	Рашгارد синий и красный	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Перчатки для спортивной дисциплины «панкратион»	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

	вида спорта «спортивная борьба» (вес 7 унций)										
12.	Перчатки для спортивной дисциплины «панкратион» вида спорта «спортивная борьба» (вес 4 унции)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
13.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Протектор-бандаж на грудь (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Защитные накладки на голеностоп	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
16.	Шлем боксерский	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
17.	Капа	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэпплинг»											
18.	Рашгарт красный и синий	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
19.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэпплинг - ги»											
20.	Ги красный (кимоно)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Ги синий (кимоно)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Аганянц Е.К. Возрастная динамика двигательных и вегетативных функций в связи с мышечной деятельностью. Учебное пособие. – Краснодар, 1997. – 104 с.
2. Адаптация человека к спортивной деятельности / А.П. Исаев, С.А. Личагина, Р.У. Гаттаров и др. – Ростов н/Д: Изд-во РГПУ, 2004. – 236 с.
3. Акопян А.О. Скоростно-силовая подготовка в видах спортивных единоборств / О.А. Акопян, В.А. Панков, С.А. Астахов. – М.: Советский спорт, 2003. – 48 с.
4. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.
5. Бакулин В.С. Физиологические аспекты оптимизации постнагрузочного восстановления и повышения эргометрической резистентности человека при напряженной двигательной деятельности: / В.С. Бакулин. – Волгоград, 2012. – 301 с.
6. Бачаев Б.Ц. Место инструментальных методов контроля в системе управления технической подготовкой борцов: В кн. Управление технической подготовкой борцов высокой квалификации. – Л., 1984. – С. 22- 28.
7. Болдин Н.И. Педагогический контроль тренера и самоконтроль техники бросков занимающихся в системе управления подготовкой борцов: В кн. Управление технической подготовкой борцов высокой квалификации. – Л., 1984. – С. 16-21.
8. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 224 с. 237
9. Приказ Минспорта РФ от 30.11.2022 № 1091 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».
10. Приказ Минспорта РФ от 14.12.2022 № 1221 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»
11. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>). 10. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>).
12. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>).
13. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>).
14. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>).