

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Юбилейный»  
Азнакаевского муниципального района Республики Татарстан  
(МБУ ДО «СШ «Юбилейный» АМР РТ)



«Утверждено»

Директор МБУ ДО  
«СШ «Юбилейный» АМР РТ

«12 мая 2023 г.

 А.Я. Миннегалиев

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

Срок реализации программы: 5 лет

Азнакаево-2023г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах» МБУ ДО «СШ «Юбилейный» Азнакаевского муниципального района Республики Татарстан разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах» (далее – ФССП), утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 года № 948, разработанного на основании Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607, постановления Кабинета Министров Республики Татарстан от 25.09.2018 №853 «Об условиях оплаты труда работников государственных физкультурных спортивных организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва в Республике Татарстан», на основе типовых, примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по борьбе на поясах составляет основу для учебно-тренировочной и методической работы в СШ. Данная программа рассматривается как нормативная основа подготовки спортсменов по борьбе на поясах.

### **Краткая характеристика вида спорта «борьба на поясах»**

Вид спорта «борьба на поясах» -это вид борьбы, который является одним из старейших исторически зафиксированных видов спорта. В нем участвуют два участника с поясами, стремящиеся одолеть друг друга, схватившись за пояс. Существуют сотни национальных стилей борьбы на поясах, но наиболее распространенными и международно признанными являются Алыш и Кураш, разработанные ранее кочевыми тюркскими народами Центральной Азии.

Спортивные дисциплины вида спорта «борьба на поясах» определяются в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

### **Спортивные дисциплины вида спорта «борьба на поясах»**

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины							
вольный стиль-весовая категория 36 кг	054	001	1	8	1	1	Ю	
вольный стиль-весовая категория 40 кг	054	002	1	8	1	1	Ю	
вольный стиль-весовая категория 44 кг	054	003	1	8	1	1	Д	
вольный стиль-весовая категория 45 кг	054	037	1	8	1	1	Ю	
вольный стиль-весовая категория 48 кг	054	004	1	8	1	1	Д	
вольный стиль-весовая категория 50 кг	054	005	1	8	1	1	Ю	

вольный стиль-весовая категория 52 кг	054	006	1	8	1	1	Б
вольный стиль-весовая категория 55 кг	054	007	1	8	1	1	Ю
вольный стиль-весовая категория 56 кг	054	008	1	8	1	1	Ю
вольный стиль-весовая категория 57 кг	054	009	1	8	1	1	Н
вольный стиль-весовая категория 58 кг	054	010	1	8	1	1	Б
вольный стиль-весовая категория 60 кг	054	011	1	8	1	1	Ю
вольный стиль-весовая категория 62 кг	054	012	1	8	1	1	А
вольный стиль-весовая категория 63 кг	054	038	1	8	1	1	Д
вольный стиль-весовая категория 65 кг	054	013	1	8	1	1	Ю
вольный стиль-весовая категория 66 кг	054	014	1	8	1	1	Б
вольный стиль-весовая категория 66+ кг	054	015	1	8	1	1	Б
вольный стиль-весовая категория 68 кг	054	016	1	8	1	1	А
вольный стиль-весовая категория 70 кг	054	017	1	8	1	1	Д
вольный стиль-весовая категория 70+ кг	054	018	1	8	1	1	Д
вольный стиль-весовая категория 71 кг	054	039	1	8	1	1	Ю
вольный стиль-весовая категория 75 кг	054	019	1	8	1	1	А
вольный стиль-весовая категория 76 кг	054	020	1	8	1	1	Б
вольный стиль-весовая категория 76+ кг	054	021	1	8	1	1	Б
вольный стиль-весовая категория 77 кг	054	040	1	8	1	1	Ю
вольный стиль-весовая категория 80 кг	054	022	1	8	1	1	Ю
вольный стиль-весовая категория 82 кг	054	023	1	8	1	1	А
вольный стиль-весовая категория 85 кг	054	041	1	8	1	1	Ю
вольный стиль-весовая категория 90 кг	054	024	1	8	1	1	А
вольный стиль-весовая категория 90+ кг	054	025	1	8	1	1	Ю
вольный стиль-весовая категория 95 кг	054	042	1	8	1	1	Ю
вольный стиль-весовая категория 95+ кг	054	043	1	8	1	1	Ю
вольный стиль-весовая категория 100 кг	054	026	1	8	1	1	А
вольный стиль-весовая категория 100+ кг	054	027	1	8	1	1	А
вольный стиль-командные соревнования	054	028	1	8	1	1	А
вольный стиль-абсолютная категория	054	029	1	8	1	1	М
классический стиль-весовая категория 62 кг	054	030	1	8	1	1	М
классический стиль-весовая категория 68 кг	054	031	1	8	1	1	М
классический стиль-весовая категория 75 кг	054	032	1	8	1	1	М
классический стиль-весовая категория 82 кг	054	033	1	8	1	1	М
классический стиль-весовая категория 90 кг	054	034	1	8	1	1	А
классический стиль-весовая категория 100 кг	054	035	1	8	1	1	А

классический стиль-весовая категория 100+ кг	054	036	1	8	1	1	А
---	-----	-----	---	---	---	---	---

### **Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «борьба на поясах»**

Борьба на поясах включает в себя два вида:

- Классический стиль характеризуется тем, что поединок проходит в стойке.

Приемы с захватом ног руками и при помощи ног, а также захваты ниже пояса запрещены. Место соревнований - специальный мягкий круглый ковер диаметром 9 м. Борцы одеты в специальные куртки и борцовки. Для чистой победы необходимо бросить противника через бедро или через прогиб к ковру, т. е., зафиксировать тушу или набрать на 6 баллов больше соперника при выполнении технических действий. За преимущество присуждается победа по баллам. Продолжительность схватки для взрослых борцов - 4 мин.

- Вольный стиль характеризуется тем, что поединок проходит в стойке, но кроме приемов, которые применяются в классическом стиле, разрешаются технические действия при помощи ног. Остальные условия такие же, как в классическом стиле.

### **Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы**

Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность,

ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица № 2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возраст зачисления	
Начальной подготовки	2	до одного года обучения	10
		свыше одного года обучения	11
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	4	до трех лет обучения	12
		свыше трех лет обучения	15
Совершенствования спортивного мастерства	-	до одного года обучения	16
		свыше одного года обучения:	17
Высшего спортивного мастерства	-	до одного года обучения	17
		свыше одного года обучения	18

Таблица № 3

**Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)
Начальной подготовки	до одного года обучения	16
	свыше одного года обучения	14
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	до трех лет обучения	10-12
	свыше трех лет обучения	8
Совершенствования спортивного мастерства	до одного года обучения	6
	свыше одного года обучения:	
Высшего спортивного мастерства	до одного года обучения	4
	свыше одного года обучения	

Таблица № 4

**Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «борьба на поясах»**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	3	4	5	5
Отборочные	—	—	1	1	1	2
Основные	—	—	1	1	1	2
Главные	—	—	—	1	1	1

Всего соревновательных поединков	8	8	14	14	40	40
----------------------------------	---	---	----	----	----	----

### Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице №5 режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица № 5

### Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	6	10-14	16	20-24	24-32
Общее количество часов в год	312	312	520-728	832	1040-1248	1248-1664

### Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об

отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «борьба на поясах».

МБУ ДО «СШ «Юбилейный» ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

### **Годовой учебно-тренировочный план**

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «борьба на поясах» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Учебный план заполняется в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в приложении № 1 к программе.

### **Перечень учебно-тренировочных мероприятий**

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в приложении № 2 к программе.

### **Режим учебно-тренировочного процесса**

Режим учебно-тренировочного процесса для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

наименование вида спорта (спортивной дисциплины);  
фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя;

этап спортивной подготовки и год обучения;  
дни недели;  
количество часов в неделю;  
место проведения учебно-тренировочных занятий;  
количество обучающихся;  
начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

### **Рабочая программа тренера-преподавателя**

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки МБУ ДО «СШ «Юбилейный».

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

### **Календарный план воспитательной работы**

Примерный календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в приложение № 3 к программе.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 4 к программе).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении

понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

### **Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса**

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Контроль выполнения контрольно-переводных нормативов по годам и этапам спортивной подготовки проводится с учетом приложения № 5 к программе «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки и на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта борьба на поясах».

### **Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

### **Кадровые условия реализации программы**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», определенным Приказом от 24 декабря 2020 года №952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель».

## **Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы**

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы устанавливаются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки с учетом приложения № 6 к программе.

### **Перечень информационного обеспечения программы**

Информационное обеспечение деятельности – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Перечень информационного обеспечения программы приведен в приложении № 7 к программе.

Приложение № 1 к программе,  
утвержденной приказом директора МБУ  
ДО «СШ «Юбилейный» АМР РТ  
от «08 мая 2023 г. № 91/1

### Годовой учебно-тренировочный план

№	Содержание	Этап научной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Теоретическая подготовка	9	9	12	17	19	22
2	Общая физическая подготовка	155	155	182	218	210	250
3	Специальная физическая подготовка	46	46	95	112	145	157
4	Технико-тактическая подготовка	72	72	156	162	220	231
5	Психологическая подготовка	10	10	16	22	26	31
6	Соревновательная подготовка	4	4	20	24	32	36
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	4	6	8	14
8	Контрольно-переводные нормативы	12	12	12	14	14	20
9	Восстановительные мероприятия	-	-	17	37	42	59
10	Врачебный и медицинский контроль	4	4	6	12	12	12
Всего часов:		312	312	520	624	728	832

Приложение № 2 к программе, утвержденной  
приказом директора МБУ ДО  
«СШ «Юбилейный» АМР РТ  
от «2» мая 2023 г. № 91/1

### Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, 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
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-	-	14	18	18

	тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке				
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 дней	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 дней, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 дней подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год	-		-
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-		До 60 дней	

Приложение № 3 к программе, утвержденной  
приказом директора МБУ ДО  
«СШ «Юбилейный» АМР РТ  
от «12» мая 2023 г. № 91/1

### Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

Приложение № 4 к программе, утвержденной  
приказом директора МБУ ДО  
«СШ «Юбилейный» АМР РТ  
от «08 мая 2023 г. № 91/1

### Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		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).
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

		«Проверка лекарственных средств»		
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приложение № 5 к программе, утвержденной  
приказом директора МБУ ДО  
«СШ «Юбилейный» АМР РТ  
от «02» мая 2023 г. № 911

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки и на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта борьба на поясах.  
(мальчики, юноши)**

№	Упражнения	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Бег 30 м (не более)	6,2 с	6,0 с	-	-	-	-
2	Бег 60 м (не более)	-	-	10,4 с	10,0 с	9,6 с	9,2 с
3	Челночный бег 3х10м (не более)	9,6 с	9,3 с	8,7 с	8,3 с	7,9 с	7,5 с
4	Бег 1000м (не более)	6 мин 10 с	5 мин 40 с	-	-	-	-
5	Бег 1500м (не более)	-	-	8 мин 05 с	8 мин 00 с	7 мин 55 с	7 мин 50 с
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее)	10 раз	14 раз	18 раз	24 раз	30 раз	36 раз
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее)	+2 см	+4 см	+5 см	+6 см	+8 см	+10 см
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее)	130 см	145 см	160 см	175 см	190 см	208 см
9	Метание мяча весом 150г (не менее)	19 м	23 м	26 м	28 м	30 м	32 м
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (не менее)	8 раз	10 раз	-	-	-	-
11	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее)	2 раза	2 раза	4 раза	4 раза	5 раз	5 раз
12	Бросок набивного мяча 3кг вперед из-за головы (не менее)	-	-	5,2 м	5,9 м	6,6 м	7,3 м
13	Бросок набивного мяча 3кг назад (не менее)	-	-	6 м	6,7 м	7,4 м	8,2 м

14	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	-	-	3юн, 2юн, 1юн	3юн, 2юн, 1юн	III, II, I	III, II, I
----	---	---	---	------------------	------------------	------------	------------

(девушки)

№	Упражнения	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Бег 30 м (не более)	6,4 с	6,2 с	-	-	-	-
2	Бег 60 м (не более)	-	-	10,9 с	10,5 с	10,1 с	9,7 с
3	Челночный бег 3х10м (не более)	9,9 с	9,5 с	9,1 с	8,8 с	8,5 с	8,2 с
4	Бег 1000м (не более)	6 мин 30 с	6 мин 00 с	-	-	-	-
5	Бег 1500м (не более)	-	-	8 мин 29 с	8 мин 25 с	8 мин 20 с	8 мин 15 с
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее)	5 раз	7 раз	9 раз	11 раз	13 раз	15 раз
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее)	+3 см	+5 см	+6 см	+8 см	+10 см	+12 см
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее)	120 см	135 см	145 см	155 см	165 см	175 см
9	Метание мяча весом 150г (не менее)	13 м	15 м	18 м	20 м	22 м	24 м
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (не менее)	6 раз	8 раз	-	-	-	-
11	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее)	1 раза	1 раза	2 раза	2 раза	3 раз	3 раз
12	Бросок набивного мяча 3кг вперед из-за головы (не менее)	-	-	4,2 м	4,9 м	5,6 м	6,3 м
13	Бросок набивного мяча 3кг назад (не менее)	-	-	4 м	4,7 м	5,4 м	6,3 м
14	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	-	-	3юн, 2юн, 1юн	3юн, 2юн, 1юн	III, II, I	III, II, I

Приложение № 6 к программе, утвержденной  
приказом директора МБУ ДО  
«СШ «Юбилейный» АМР РТ  
от «02» ма 2023 г. № 91/1

**Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю,  
спортивной экипировке, необходимые для реализации программы**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Общий перечень для всех этапов			
1.	Весы (до 200 кг)	штук	1
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
3.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	1
4.	Гонг боксерский	штук	1
5.	Доска информационная	штук	1
6.	Зеркальная стенка (0,6 x 2 м)	штук	3
7.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
8.	Канат для лазанья	штук	2
9.	Ковер борцовский (12 x 12 м)	комплект	1
10.	Кушетка массажная	штук	1
11.	Лонжка ручная	штук	2
12.	Манекен тренировочный для борьбы	штук	2
13.	Маты гимнастические	штук	18
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч набивной медицинбол (от 3 до 12 кг)	штук	6
16.	Мяч футбольный	штук	2
17.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
18.	Скалка гимнастическая	штук	15
19.	Скамейка гимнастическая	штук	2
20.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
21.	Стенка гимнастическая	штук	8
22.	Табло информационное световое электронное	штук	1
23.	Урна-плевательница	штук	1
24.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
25.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

Таблица № 2

№ 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 (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)
1.	Борцовки (обувь)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Костюм для борьбы на поясах	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный разминочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Приложение № 7 к программе, утвержденной  
приказом директора МБУ ДО  
«СШ «Юбилейный» АМР РТ  
от «02 мая 2023 г. № 91/1

### Перечень информационного обеспечения

1. *Воробьев В.А.*, Подготовка юных борцов вольного стиля на основе оптимального сочетания средств из различных видов борьбы: Монография. СПб.: «Олимп-СПб», 2008. 104 с.
2. *Давлетшин В. Т.*, Упражнения с кушаком как средство спортивной подготовки борца: метод.пособие. Казань : КГГУ, 2005. 40 с.
3. *Жаров К.П.*, Волевая подготовка спортсменов. М. 1996.
4. *Киямов Ф.Н.*, Определение физической трудности выполнения бросков в борьбе на поясах // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, №2(15). 2010.
5. *Шулика Ю.А.*, Классификация и терминология техники спортивной борьбы. – Краснодар : КГИФК, 1981. – 89 с.
6. *Кузнецов А.С.*, Организация многолетней техникотактической подготовки в грекоримской борьбе. Набережные Челны: Издво КамПИ, 2002. – 325 с.
7. *Кузнецов А.С.*, Оптимизация базовой технической подготовки борцов грекоримского стиля : дис... канд. пед. наук. –Краснодар: КГАФК. 1995. – 131с.
8. *Озолин Н.Г.*, Современная система спортивной тренировки, М.: Советский спорт, 2007.
9. *Пилоян Р.А., Суханов А.Д.*, Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев:Учебноепособие, Малаховка,1999.
10. *Чумаков Е.М., Ионов С.Ф.*, О систематизации понятий и последовательности изучения техники борьбы самбо // Спортивная борьба. – М. : ФиС, 1978.
11. Борьба грекоримская: учеб. для СДЮШОР, спорт, фак. пед. интов, техникумов ФК и училищ спорта, резерва ; под общ.ред. Ю.А. Шулики. – Ростовн/Дону : Феникс, 2004. – 796 с.