

**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  
«\_\_\_» мая 2023 г.

 А.Я. Миннегалиев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА (ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА)»**

Срок реализации программы: 5 лет

Азнакаево-2023г.



## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба (греко-римская борьба)» МБУ ДО «СШ «Юбилейный» Азнакаевского муниципального района Республики Татарстан разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «корэш» (далее – ФССП), утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 года № 1091, 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 спортивной борьбе (греко-римская борьба) составляет основу для учебно-тренировочной и методической работы в СШ. Данная программа рассматривается как нормативная основа подготовки спортсменов по спортивной борьбе (греко-римская борьба).

### **Краткая характеристика вида спорта «спортивная борьба (греко-римская борьба)»**

Греко-римская борьба – европейский вид спортивного единоборства, относится к категории бросковых видов единоборств. Благодаря всестороннему воздействию на организм занятия борьбой способствуют гармоническому развитию телосложения, осанки.

Греко-римская борьба - поединок спортсменов, в котором разрешены технические действия с захватами руками выше пояса и без воздействия ногами на ноги соперника. Поединок проводится на круглом ковре диаметром 9м в положении стоя и в партере. Спортсмен должен с помощью определённого арсенала технических действий вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к коврику (туше). Умение спортсмена реализовать себя в противоборстве зависит от успешности освоения и выполнения технических и тактических действий (технических элементов).

Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная борьба (греко-римская борьба)» определяются в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1



### Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная борьба (греко-римская борьба)»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 32 кг	026	043	1	8	1	1	Ю
весовая категория 35 кг	026	044	1	8	1	1	Ю
весовая категория 38 кг	026	045	1	8	1	1	Ю
весовая категория 41 кг	026	047	1	8	1	1	Ю
весовая категория 42 кг	026	046	1	8	1	1	Ю
весовая категория 44 кг	026	048	1	8	1	1	Ю
весовая категория 45 кг	026	049	1	8	1	1	Ю
весовая категория 48 кг	026	050	1	8	1	1	Ю
весовая категория 51 кг	026	051	1	8	1	1	Ю
весовая категория 52 кг	026	053	1	8	1	1	Ю
весовая категория 55 кг	026	052	1	8	1	1	А
весовая категория 57 кг	026	057	1	8	1	1	Ю
весовая категория 60 кг	026	055	1	6	1	1	А
весовая категория 62 кг	026	058	1	8	1	1	Ю
весовая категория 63 кг	026	056	1	8	1	1	А
весовая категория 65 кг	026	059	1	8	1	1	Ю
весовая категория 67 кг	026	060	1	6	1	1	А
весовая категория 68 кг	026	061	1	8	1	1	Ю
весовая категория 71 кг	026	164	1	8	1	1	Ю
весовая категория 72 кг	026	167	1	8	1	1	А
весовая категория 75 кг	026	165	1	8	1	1	Ю
весовая категория 77 кг	026	066	1	6	1	1	А
весовая категория 80 кг	026	166	1	8	1	1	Ю
весовая категория 82 кг	026	054	1	8	1	1	А
весовая категория 84 кг	026	062	1	8	1	1	Ю
весовая категория 85 кг	026	063	1	8	1	1	Ю
весовая категория 87 кг	026	215	1	6	1	1	А
весовая категория 92 кг	026	216	1	8	1	1	Ю
весовая категория 96 кг	026	064	1	8	1	1	Ю
весовая категория 97 кг	026	217	1	6	1	1	А
весовая категория 100 кг	026	065	1	8	1	1	Ю
весовая категория 110 кг	026	218	1	8	1	1	Ю
весовая категория 120 кг	026	219	1	8	1	1	Ю
весовая категория 130 кг	026	168	1	6	1	1	А



абсолютная категория	026	067	1	8	1	1	М
командные соревнования	026	068	1	8	1	1	М

### **Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба (греко-римская борьба)»**

Классификация технических элементов спортивной борьбы:

Основные положения. Стойка и партер – два наиболее типичных положения в единоборстве. В стойке оба соперника касаются покрытия только ступнями (одной или обеими), а в партере как минимум коленями и одной или двумя кистями. Разновидности стоек определяются двумя признаками:

- высотой положения туловища (высокая, средняя и низкая стойки)
- расположением ног (правую, левую и фронтальную).

Разновидности партера зависят от:

- высоты положения тела над ковром (высокий, низкий партер)
- частей тела, соприкасающихся с ковром.

Дистанции между борцами подразделяются на: ближние, средние и дальние. Передвижения в поединках выполняются различными способами и в различных направлениях. Захваты и упоры выполняются одной или двумя руками. Предпочтительнее хват и захваты двумя руками. Их четыре группы:

- хват с захватом (правая и левая кисти выполняют хват самостоятельно)
- хват с захватом (одна рука выполняет хват, а вторая – захват)
- захват с захватом (каждая рука выполняет самостоятельно захват)
- обхват (плечи, предплечья и кисти обеих рук опоясывают туловище и соединяются в «замке»).

### **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 видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба (греко-римская борьба)» 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
Этап начальной подготовки	4	до одного года обучения	7
		свыше одного года обучения	8
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	4	до трех лет обучения	11
		свыше трех лет обучения	14
Совершенствования спортивного мастерства	-	до одного года обучения	14
		свыше одного года обучения:	15



Высшего спортивного мастерства	-	до одного года обучения	16
		свыше одного года обучения	17

Таблица № 3

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

Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)
Этап начальной подготовки	до одного года обучения	15
	свыше одного года обучения	14
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	до трех лет обучения	10-12
	свыше трех лет обучения	10
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  
«спортивная борьба (греко-римская борьба)»**

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



### 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 режимами работы (Таблица № 5), 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	9	12-16	18-20	24-28	30
Общее количество часов в год	312	468	624-832	936-1040	1248-1456	1560

### 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 «спортивная борьба (греко-римская борьба)».

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 «спортивная борьба (греко-римская борьба)» (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 составляется 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 спорта 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 инструментарины 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 инструментарины 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, 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 контрольно-переводных нормативов 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 спортивная борьба (греко-римская борьба)».

### **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 спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных 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 «02» мая 2023 г. № 91/1

### Годовой учебно-тренировочный план

№	Содержание	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Теоретическая подготовка	12	14	14	14	21	25	28	35
2	Общая физическая подготовка	152	172	172	172	212	217	222	230
3	Специальная физическая подготовка	46	78	78	78	112	142	168	192
4	Технико-тактическая подготовка	72	132	132	132	163	184	223	259
5	Психологическая подготовка, восстановительные мероприятия	10	30	30	30	60	86	104	120
6	Соревновательная подготовка, инструкторская и судейская практика	4	20	20	20	30	46	57	68
7	Медицинский контроль	4	10	10	10	12	12	12	12
8	Контрольные испытания	12	12	12	12	14	16	18	20
Всего часов:		312	468	468	468	624	728	832	936



Приложение № 2 к программе, утвержденной  
приказом директора МБУ ДО  
«СШ «Юбилейный» АМР РТ  
от «02» 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-тренировочные	-	14	18	18



	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 21 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 «02» 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  
«СП «Юбилейный» АМР РТ  
от «02» 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)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации



	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
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации



Приложение № 5 к программе, утвержденной  
приказом директора МБУ ДО  
«СПШ «Юбилейный» АМР РТ  
от «02» мая 2023 г. № 91/1

**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 спортивная борьба (греко-римская борьба).**

**(мальчики, юноши)**

№	Упражнения	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Бег 30 м (не более)	6,9 с	6,7 с	6,5 с	6,4 с	-	-	-	-
2	Бег 60 м (не более)	-	-	-	-	10,4 с	9,8 с	9,3 с	8,8 с
3	Челночный бег 3x10м (не более)	-	-	-	-	8,7 с	8,4 с	8,1 с	7,7 с
4	Бег 1500м (не более)	-	-	-	-	8мин 05 с	8мин 00 с	7мин 55 с	7мин 50 с
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее)	7 раз	10 раз	13 раз	16 раз	20 раз	23 раз	26 раз	30 раз
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее)	+1 см	+3 см	+4 см	+4 см	+5 см	+6 см	+7 см	+9 см
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее)	110 см	120 см	130 см	140 см	160 см	170 см	180 см	195 см
8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее)	-	-	-	-	7 раз	9 раз	11 раз	12 раз
9	Прыжок в высоту с места (не менее)	-	-	-	-	40 см	41 см	42 см	44 см
10	Бросок набивного мяча 3кг вперед из-за головы (не менее)	-	-	-	-	5,2 м	5,5 м	5,8 м	6,2 м
11	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (не менее)	Количество попаданий				-	-	-	-
		2 раза	3 раза	4 раза	5 раз				
12	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее)	2 раза	3 раза	3 раза	4 раза	-	-	-	-
13	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения.	10,0 с	12,0 с	13,0 с	15,0 с	-	-	-	-



	(не менее)								
14	Бросок набивного мяча 3кг назад (не менее)	-	-	-	-	6,0 м	6,0 м	6,1 м	6,2 м
15	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	-	-	-	-	3юн, 2юн, 1юн	3юн, 2юн, 1юн	III, II, I	III, II, I

(девочки, девушки)

№	Упражнения	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Бег 30 м (не более)	7,1 с	6,8 с	6,6 с	6,5 с	-	-	-	-
2	Бег 60 м (не более)	-	-	-	-	10,9 с	10,7 с	10,4 с	10,1 с
3	Челночный бег 3х10м (не более)	-	-	-	-	9,1 с	8,9 с	8,7 с	8,4 с
4	Бег 1500м (не более)	-	-	-	-	8мин 29 с	8мин 25 с	8мин 20 с	8мин 15 с
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее)	4 раза	6 раз	9 раз	12 раз	15 раз	15 раз	16 раз	16 раз
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее)	+3 см	+5 см	+5 см	+5 см	+6 см	+8 см	+10 см	+12 см
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее)	105 см	115 см	124 см	133 см	145 см	153 см	161 см	169 см
8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (не менее)	-	-	-	-	11 раз	13 раз	15 раз	17 раз
9	Прыжок в высоту с места (не менее)	-	-	-	-	40 см	41 см	42 см	44 см
10	Бросок набивного мяча 3кг вперед из-за головы (не менее)	-	-	-	-	5,2 м	5,5 м	5,8 м	6,2 м
11	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (не менее)	Количество попаданий				-	-	-	-
		1 раз	2 раза	3 раза	4 раза				
12	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее)	2 раза	3 раза	3 раза	4 раза	-	-	-	-
13	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения. (не менее)	8,0 с	10,0 с	11,0 с	13,0 с	-	-	-	-
14	Бросок набивного мяча 3кг назад (не менее)	-	-	-	-	6,0 м	6,0 м	6,1 м	6,2 м



15	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	-	-	-	-	Зюн, 2юн, 1юн	Зюн, 2юн, 1юн	III, II, I	III, II, I
----	---	---	---	---	---	------------------	------------------	------------	------------



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

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

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
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.	Зеркало (2 х 3 м)	штук	1
7.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
8.	Ковер борцовский (12х12 м)	комплект	1
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Мяч баскетбольный	штук	2
14.	Мяч набивной медицинбол (от 3 до 12 кг)	комплект	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12



### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания 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 занимающегося	-	-	-	-	2	-	2	-
2.	Трико борцовское	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
4.	Костюм разминочный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
5.	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
7.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	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. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для ВУЗов. М.: ФИС, 1998.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебное пособие. М.: Просвещение, 1989.
3. Железняк Ю.Д. Минбулатов В.Н. Теория и методика обучения по предмету «Физическая культура», 2002.
4. Кузнецова З.И. Развитие физических качеств школьника. М.: Просвещение, 1977.
5. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физкультуры, 2003.
6. Свищев И.Д. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования, 2003.
7. Сергеева Б.В. Определение физической подготовленности школьника.
8. Скоробогатов А.В. Армспорт. Учебно-методическое пособие. Ижевск, 2008.
9. Хайденштам О. Бодибилдинг для начинающих, 2002.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания, 2006.