

Комитет по физической культуре и спорту Тверской области

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Тверской области
«Спортивная школа олимпийского резерва по видам единоборств»
(ГБУ ДО «СШОР по видам единоборств»)

РАССМОТРЕНО

педагогическим советом

ГБУ ДО «СШОР по видам единоборств»

протокол № 2 от 20.02.2023

УТВЕРЖДЕНО

приказом от «15» 05 2023 № 18-01

Директор ГБУ ДО «СШОР по

видам единоборств»

 Е.В. Шайхет



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

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 №1221 в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 № 1091

Срок реализации программы: бессрочно

Составитель: Завьялова И.А. – заместитель директора по СП

Рецензент: Прокопович О.Н. – старший инструктор-методист

ГБУ ТО ЦСП «ШВСМ»

ТВЕРЬ, 2023

Оглавление

I. Общие положения

- 1.1. Актуальность программы
- 1.2. Цель и задачи программы

II. Характеристика Программы

- 2.1. Краткая характеристика вида спорта
- 2.2. Продолжительность учебно – тренировочного процесса
- 2.3. Продолжительность учебно-тренировочных занятий по этапам и комплектование учебно-тренировочных групп
- 2.4. Сроки реализации и возрастные границы обучающихся
- 2.5. Объем программы
- 2.6. Виды (формы) обучения;
- 2.7. Годовой учебно-тренировочный план
- 2.8. Календарный план воспитательной работы
- 2.9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте
- 2.10. Планы инструкторской и судейской практики;
- 2.11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

III. Система контроля

- 3.1. Требования к результатам прохождения программы;
- 3.2. Оценка результатов освоения программы
- 3.3. Контрольно-переводные нормативы спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации по этапам и годам спортивной подготовки

IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба»

- 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки;
- 4.2. Учебно-тематический план

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

- 5.1. Особенности спортивных дисциплин вида спорта
- 5.2. Техника безопасности и профилактика травматизма

VI. Условия реализации Программы

- 6.1. Материально-технические условия
- 6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём
- 6.3. Обеспечение спортивной экипировкой
- 6.4. Кадровые условия реализации
- 6.5. Перечень информационного обеспечения

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее – ФССП), утвержденным приказом Министерства спорта России 30.11.2022 № 1091 (зарегистрированным Минюстом России 13.12.2022, регистрационный № 71478).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Основными задачами для достижения поставленной цели являются:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

II. Характеристика Программы

2.1. Краткая характеристика вида спорта «спортивная борьба».

Борьба как средство идеального физического воспитания входит в культуру многих народов. Занятия спортивным единоборством вырабатывают мгновенную реакцию, способность концентрировать и правильно распределять внимание, умение эффективно контролировать ситуацию и формировать ее в свою пользу, быстро мыслить и принимать правильное решение. Поединки в единоборстве характеризуются высоким динамизмом, напряженностью обстановки. Чтобы в них побеждать, необходим высокий уровень развития мощности, или скоростно-силовых качеств, гибкости и выносливости к мышечной работе, выполняемой с большими перепадами интенсивности.

Дисциплины вида спорта «спортивная борьба»

Греко-римская борьба (олимпийский вид спорта) - 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).

Греко-римская борьба (классическая борьба, французская борьба, спортивная борьба греко-римского стиля) – европейский вид спортивного единоборства, относится к категории бросковых видов единоборств. Старейший из Олимпийских

видов спорта, греко-римская борьба, может считаться одним из первых олимпийских видов спорта, ибо только она дошла до наших дней практически без изменений. Эта борьба входила в программу первых античных Олимпийских игр, которые прошли в 774 г. до нашей эры. С 1986 года греко-римская борьба в программу современных Олимпийских игр.

Вольная борьба (олимпийский вид спорта) - заключающийся в поединке двух спортсменов, которые по определённым правилам, с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек) пытается положить соперника на лопатки и победить. В вольной борьбе, в отличие от греко-римской, разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема. Запрещены удушающие захваты и болевые приёмы.

Из исторических источников известно, что в старину в Британской империи была борьба, в которой борцам разрешались захваты за ноги и приемы с действиями ног.

На международной спортивной арене вольная борьба появилась позже греко-римской (французской) борьбы. В 1904 году вольная борьба была впервые включена в программу Летних Олимпийских игр в Сент-Луисе.

Вольная борьба - женская (олимпийский вид спорта) В восьмидесятых годах XX столетия в мире получила признание женская вольная борьба и, в итоге, в 2004 году она была включена в программу Летних Олимпийских игр, став третьим женским олимпийским единоборством (после дзюдо и тхэквондо). Дебют нового женского вида спорта состоялся на олимпиаде 2004 года в Афинах.

Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная борьба» (номер-код - 026 000 1611Я)

Дисциплины	Номер-код	Дисциплины	Номер-код
<i>Греко-римская борьба</i>			
весовая категория 32	026 043 1811 Ю	весовая категория 71	026 164 1811 Ю
весовая категория 35	026 044 1811 Ю	весовая категория 72	026 167 1811 А
весовая категория 38	026 045 1811 Ю	весовая категория 75	026 165 1611 Ю
весовая категория 41	026 047 1811 Ю	весовая категория 77	026 066 1611 А
весовая категория 42	026 046 1811 Ю	весовая категория 80	026 166 1811 Ю
весовая категория 44	026 048 1811 Ю	весовая категория 82	026 054 1811 А
весовая категория 45	026 049 1811 Ю	весовая категория 84	026 062 1811 Ю
весовая категория 48	026 050 1811 Ю	весовая категория 85	026 063 1811 Ю
весовая категория 51	026 051 1811 Ю	весовая категория 87	026 215 1611 А
весовая категория 52	026 053 1811 Ю	весовая категория 92	026 216 1811 Ю
весовая категория 55	026 052 1811 А	весовая категория 96	026 064 1811 Ю
весовая категория 57	026 057 1811 Ю	весовая категория 97	026 217 1611 А
весовая категория 60	026 055 1611 А	весовая категория 100	026 065 1811 Ю
весовая категория 62	026 058 1811 Ю	весовая категория 110	026 218 1811 Ю
весовая категория 63	026 056 1811 А	весовая категория 120	026 219 1811 Ю
весовая категория 65	026 059 1611 Ю	весовая категория 130	026 168 1611 А
весовая категория 67	026 060 1611 А	абсолютная категория	026 067 1811 М
весовая категория 68	026 061 1811 Ю	командные соревнов.	026 068 1811 М

<i>Вольная борьба</i>			
весовая категория 33	026 002 1811 Д	весовая категория 61	026 159 1811 Ф
весовая категория 36	026 003 1811 Д	весовая категория 62	026 025 1611 С
весовая категория 38	026 006 1811 Ю	весовая категория 65	026 027 1611 Я
весовая категория 39	026 004 1811 Д	весовая категория 66	026 028 1811 Д
весовая категория 40	026 007 1811 Д	весовая категория 68	026 001 1611 С
весовая категория 41	026 005 1811 Ю	весовая категория 69	026 030 1811 Д
весовая категория 42	026 008 1811 Н	весовая категория 70	026 031 1811 Ф
весовая категория 43	026 009 1811 Д	весовая категория 71	026 214 1811 Ю
весовая категория 44	026 010 1811 Ю	весовая категория 72	026 032 1811 Б
весовая категория 45	026 026 1811 Ю	весовая категория 73	026 033 1811 Д
весовая категория 46	026 011 1811 Д	весовая категория 74	026 034 1611 А
весовая категория 48	026 012 1811 Ю	весовая категория 75	026 160 1811 Ю
весовая категория 49	026 013 1811 Д	весовая категория 76	026 035 1611 Б
весовая категория 50	026 014 1611 Б	весовая категория 79	026 029 1811 А
весовая категория 51	026 015 1811 Ю	весовая категория 80	026 036 1811 Ю
весовая категория 52	026 016 1811 Ю	весовая категория 85	026 037 1811 Ю
весовая категория 53	026 017 1611 Б	весовая категория 86	026 161 1611 А
весовая категория 54	026 018 1811 Д	весовая категория 92	026 038 1811 А
весовая категория 55	026 019 1811 С	весовая категория 97	026 162 1611 А
весовая категория 56	026 020 1811 Д	весовая категория 100	026 039 1811 Ю
весовая категория 57	026 021 1611 Я	весовая категория 110	026 040 1811 Ю
весовая категория 58	026 022 1811 Д	весовая категория 125	026 163 1611 А
весовая категория 59	026 023 1811 Б	абсолютная категория	026 047 1811 Л
весовая категория 60	026 024 1811 Ю	командные соревнов.	026 042 1811 Л

2.2. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, включая период самостоятельной подготовки и работу по индивидуальным планам для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Программы на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях;
- работа по индивидуальным планам осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

2.3. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут), и не должна превышать:

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

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

С учетом специфики вида спорта спортивная борьба определяются особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп и планирование учебно - тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- при объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовке, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов;
- в зависимости от условий организации занятий и проведения спортивных соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих СП (лет)	Наполняемость (человек)	
			min	оптим.
начальной подготовки	2	10	10	14-20
учебно-тренировочный (спортивной специализации)	4	11	8	10-16
совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4	4-8
высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2	2-6

2.5. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТ (СС)		ССМ	ВСМ
	до года	св. года	до 3х лет	св.3х лет		
количество часов в неделю	6	8	10-12-14	18	20	24
общее количество часов в год	312	416	520 -624-728	936	1040	1248

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

- *Учебно-тренировочные занятия*

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно - тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

- *Учебно-тренировочные мероприятия*

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются учебно - тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью образовательного процесса.

№	Виды учебно - тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток - без учёта времени следования к месту требования ТМ)			
		НП	УТ(СС)	ССМ	ВСМ
1. Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3	по подготовке к др. всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	восстановительные	-		до 10 суток	
2.3	для комплексного медицинского обследования			до 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	в каникулярный период		до 21 дня подряд и не более 2х мероприятий в год		
2.5	просмотровые для претендентов на зачисление	-		до 60 суток	

• Спортивные соревнования

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки					
	НП		УТ (СС)		ССМ	ВСМ
	до года	свыше года	до 3х лет	свыше 3х лет		
контрольные	-	2	3	4	5	5
отборочные	-	-	1	1	1	1
основные	-	-	1	1	1	1

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная борьба;
- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно *Единой всероссийской спортивной классификации и Правилам вида спорта*;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

2.7. Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки	Этапы спортивной подготовки							
		НП		УТ (СС)				ССМ	ВСМ
		1	2	1	2	3	4		
		<i>недельная нагрузка в часах</i>							
		6	8	10	12	14	16	20	22
		<i>максим. продолжительность учебно-тренировочного занятия</i>							
		2	2	3	3	3	3	4	4
1	ОФП	196	237	234	280	262	299	270	288
2	СФП	62	83	104	124	153	177	229	288
3	Соревнования	-	-	10	13	22	24	62	74
4	ТП (техника)	16	26	52	62	108	124	124	150
5	Тактическая, теоретическая, психолог. подготовка	32	54	88	106	124	142	260	350
5.1	ТП (тактика)	22	39	44	54	66	76	196	260
5.2	теоретическая под.	8	8	20	26	29	30	24	30
5.3	психологическая под.	2	7	24	26	29	36	40	60
6	ИП и СП	-	-	10	13	15	16	32	24
7	Восст. мероприятия МО, тестирование	6	16	22	26	44	50	63	74
7.1	восст. мероприятия	2	12	12	16	33	39	49	60
7.2	МО	2	2	4	4	5	5	7	7
7.3	тестирование	2	2	6	6	6	6	7	7
Кол. часов/год		312	416	520	624	728	832	1040	1248

2.8. Календарный план воспитательной работы

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<i>Профориентационная деятельность</i>			
1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - 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, согласно КП участия спортсменов в спортивных соревнованиях
2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - 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 	в режиме учебно-тренировочного процесса
<i>Здоровьесбережение</i>			
1	Организация и проведение мероприятий	Дни здоровья и спорта, направленные на формирование здорового образа жизни, в рамках которых предусмотрено: <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 	по плану работы
2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы спортсменов. Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима: <ul style="list-style-type: none"> - продолжительность учебно-тренировочного 	в режиме учебно-тренировочного процесса

		<p>процесса;</p> <ul style="list-style-type: none"> - периоды сна и отдыха; - восстановительных мероприятий после тренировки, - оптимальное питание; - профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета 	
<i>Патриотическое воспитание спортсменов</i>			
1	Теоретическая подготовка	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта.</p> <p>Темы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - легендарные спортсмены в Российской Федерации, в регионе; - культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях 	по плану работы
2	Практическая подготовка	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия - закрытия, награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках 	в течение года, согласно КП участия спортсменов в спортивных мероприятиях
<i>Развитие творческого мышления</i>			
1	Практическая подготовка	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 режиме учебно-тренировочного процесса

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

Этапы СП	Содержание мероприятия и его форма		Сроки	Рекомендации по проведению мероприятий
НП	1. Весёлые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	отчёт о проведении мероприятия
	2. Теоретические занятия	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	отчёт о проведении мероприятия
	3. проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещённый список»)		1 раз в год	научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	проведение викторины
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. 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
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте
УТ (СС)	1. Весёлые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	отчёт о проведении мероприятия
	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	проведение викторины на

	вая викторина		назначению	крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте
	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
ССМ, ВСМ	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

2.10. Планы инструкторской и судейской практики

Этапы	Инструкторская практика	Судейская практика
УТ (СС) до 3-х лет	- участие в показательных выступлениях	- участие в судействе в качестве бокового судьи, - выполнение обязанностей судьи при участниках, - выполнение обязанностей судьи - секундометриста
УТ(СС) свыше 3-х лет	- организация и руководство группой, - построение группы и подачи основных команд на месте и в движении, - организация и выполнение строевых упражнений, - показ общеразвивающих и специальных упражнений, - контроль за выполнением упражнений,	- участие в судействе в качестве бокового судьи, арбитра, - участие в судействе в качестве помощника секретаря, - реанимация при удушениях

	- участие в показательных выступлениях	
ССМ ВСМ	- проведение разминки, заключительной части, - проведение специально-подготовительных упражнений, - проведение и анализ частей тренировки, - подготовка и участие в показательных выступлениях, - составление конспекта занятия, - проведение учебно-тренировочных занятий в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя	- судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секретаря - судейство соревнований в качестве заместителя главного судьи, - проведение соревнований по спортивной борьбе - проведение соревнований по ОФП, СФП - прохождение судейского семинара

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

Медицинский контроль.

Объем и интенсивность учебно-тренировочного процесса вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья.

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия.

- УМО - углубленное медицинское обследование проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности учебно-тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

Зачисление на этап начальной подготовки (1 год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре или спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров или врачей педиатров районных поликлиник.

УМО обучающихся на этапе НП (свыше 1 года обучения) проводится 1 раз в год в отделениях спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений или врачебно-физкультурных диспансерах.

УМО обучающихся на этапах - УТ (СС), ССМ и ВСМ проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений,

врачебно-физкультурных диспансеров.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

- *ЭО* - этапное (периодическое) обследование, проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель *ЭО* - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, *ЭО* проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

- *ТО* - текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Для *восстановления работоспособности* спортсменам необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических, и медико-биологических) с учётом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей.

На *учебно-тренировочном этапе 1 -2 года обучения* – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путём: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объёма и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

На *учебно-тренировочном этапе свыше 2-х лет обучения* – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие её объёма и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, гигиенические средства.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Медико-биологическими средствами восстановления являются: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, баня, сауна

На *этапе спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства* с ростом объёма специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление

организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объёма и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительность.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств даёт больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно-тренировочных занятий.

Планирование объёма восстановительных имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, с учетом индивидуальных особенностей организма спортсменов.

III. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы, применительно к этапам спортивной подготовки, спортсмену, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная борьба»

и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;

- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с четвёртого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные нормативы принимаются комиссией, созданной в организации приказом директора. В состав комиссии входят: старший тренер-преподаватель отделения, тренер-преподаватель группы, инструктор-методист, директор или заместитель директора по СП.

Перенос сроков проведения аттестации (промежуточной и итоговой), на следующий спортивный сезон, допускается по решению комиссии и тренерского совета в случае невозможности её проведения для обучающегося по причине болезни, травмы.

По решению тренерского совета, обучающиеся – победители и призеры всероссийских и международных официальных спортивных соревнований от итоговой аттестации могут быть освобождены, аттестация может быть зачтена по результатам соревновательной деятельности с приложением протоколов, подтверждающих спортивный результат.

Сроки проведения аттестационно – педагогического тестирования:

- промежуточный - с 15 мая по 30 июня учебного года (тестирование по ОФП)
- итоговый - с 01 ноября по 15 декабря (тестирование по СФП и ТТП).

При составлении расписания проведения контрольных нормативов необходимо учитывать, что в день проводится не более двух-трех тестов различной направленности.

Результаты тестирования заносятся в протокол, который подписывается членами комиссии с указанием даты проведения мероприятия.

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

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

Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	сек	не более 10,4 10,9	
1.2.	Бег на 1500 м	мин, сек	не более 8,05 8,29	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во 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	сек	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	кол-во раз	не менее 7 -	
1.8.	Подтягивание из виса лёжа на низкой	кол-во раз	не менее	

	перекладине 90см		-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	кол-во раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			40	40
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			5	5
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперёд из-за головы	м	не менее	
			5,2	4
2.5.	Бросок набивного мяча (3кг) назад	м	не менее	
			6	4,5
3. Техническое мастерство				
3.1.	Забегание на мосту: пять раз – влево, пять раз – вправо	сек	не более	
			16	20
3.2.	Перевороты на мосту: пять раз	сек	не более	
			16	20
3.3.	Пятикратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в исходное положение	сек	не более	
			18	22
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3-х лет)	спортивные разряды – «третий юношеский», «второй юношеский», «первый юношеский»		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3-х лет)	спортивные разряды – «третий», «второй», «первый»		

Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	сек	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, сек	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	сек	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180

1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			15	-
1.8.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см	кол-во раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	кол-во раз	не менее	
			15	8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	кол-во раз	не менее	
			20	20
2.3.	Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			47	47
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6	6
2.5.	Бросок набивного мяча (3кг) вперёд из-за головы	м	не менее	
			7	5,5
2.6.	Бросок набивного мяча (3кг) назад	м	не менее	
			6,3	5
3. Техническое мастерство				
3.1.	Забегание на мосту: пять раз влево, пять раз вправо	сек	не более	
			14	18
3.2.	Перевороты на мосту 5 раз	сек	не более	
			14	18
3.3.	Пятикратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в исходное положение	сек	не более	
			16	20
4. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, сек	не более	
			-	9.50
1.2.	Бег на 3000 м	мин, сек	не более	
			12.40	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			42	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16

1.5.	Челночный бег 3x10 м	сек	не более	
			6,9	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			50	44
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см	кол-во раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	кол-во раз	не более	
			15	8
2.2.	Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами	см	не более	
			52	52
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не более	
			6,2	6,2
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперёд из-за головы	мин, сек	не более	
			8	8
2.5.	Бросок набивного мяча (3кг) назад	мин, сек	не более	
			9	9
3. Техническое мастерство				
3.1.	Забегание на мосту: пять раз влево, пять раз вправо	сек	не более	
			12	16
3.2.	Перевороты на мосту: 5 раз	сек	не более	
			12	16
3.3.	Пятикратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в исходное положение	сек	не более	
			14	18
4. Уровень спортивной квалификации				
спортивное звание «мастер спорта России»				

IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба»

4.1. Многолетний процесс спортивной подготовки от новичков до высот мастерства включает несколько этапов подготовки. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки определяется в зависимости от возраста обучающихся, задач и условий подготовки.

№	Компоненты подготовки	Этап III	Этап УТ (СС)	Этапы ССМ и ВСМ
1	Спортсмены	12-12 лет, имеющие допуск врача по состоянию здоровья	Спортсмены 12-17 лет, имеющие спортивные разряды и	Спортсмены, имеющие разряд КМС и звание МС,

			выполняющие нормативные требования	характеризующиеся высоким уровнем физической подготовки, психической устойчивости и технико-тактического мастерства
2	Тренеры-преподаватели	Специалисты, владеющие методами отбора, формирования мотивации	Специалисты, понимающие технологию и принципы планирования спортивной тренировки, владеющие методикой проведения групповых занятий	Специалисты, владеющие технологией построения и программирования этапов учебно-тренировочного процесса
3	Цель подготовки	Привлечение детей к систематическим занятиям ФК и избранным видом спорта	Создание предпосылок к повышению спортивного мастерства на основе всесторонней физической подготовки и овладения техникой и тактикой вида спорта	Повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности
4	Основные методы тренировки	Игровой, равномерный, повторный	Игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный	Равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный
5	Формы организации учебно-тренировочного процесса	Учебно-тренировочные занятия комплексной направленности		Индивидуально-групповые учебно-тренировочные, соревновательные занятия избирательной и комплексной направленности
Основные задачи по средствам спортивной подготовки:				
1	Идейно-нравственное воспитание	Патриотическое воспитание. Формирование нравственных качеств: трудолюбия, доброты, сознательности дисциплины,	Воспитание активной жизненной позиции, формирование основ спортивной этики, ценностного отношения к спорту	Формирование черт «спортивного» характера, понимание значения спорта в укреплении международных отношений

		культуры поведения		
2	Теоретическая подготовка	Формирование знаний о виде спорта, правилах соревнований, содержании и организации занятий	Знания о факторах, обеспечивающих спортивные достижения, о системе многолетней тренировки, о методах анализа спортивной подготовленности	Формирование знаний о взаимосвязи структуры подготовки и её компонентов, средств и методов, планировании, значении медико-биологического обеспечения
3	Психологическая подготовка	Формирование мотивации к занятиям, воспитание волевых качеств	Повышение уровня мотивации к занятиям, воспитание волевых качеств и психологической устойчивости к нагрузкам	Формирование психических качеств и умений регулировать эмоциональное состояние, повышение психической устойчивости к различным сбивающим факторам
4	Физическая подготовка	Укрепление здоровья, физическое развитие на основе широкого применения общеподготовительных упражнений	Общая и специальная физическая подготовка на основе сочетания упражнений с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и выносливости	Индивидуализация ОФП и СФП с развитием специальной выносливости и скоростно-силовых качеств для обеспечения высокого уровня работоспособности
5	Технико-тактическая подготовка	Формирование основ ведения единоборства, овладение элементами техники и тактики, умение анализировать тактику соперника	Формирование базовых технико-тактических действий и навыков ведения соревновательных поединков	Совершенствование технико-тактических действий и формирование техники с учётом индивидуальных особенностей
6	Средства восстановления и закаливания организма	Мероприятия рекреативного характера: прогулки, игры на воздухе. Физиотерапевтические и закаливающие процедуры: душ, баня, Воздушные ванны, обливания, обтирания.	Педагогические средства: прогулки, пеший туризм, плавание, игры... Физиотерапевтические средства: душ, баня, массаж, самомассаж, ванны	Педагогические средства. Фармакологические средства: набор витаминов. Физиотерапевтические средства и процедуры душ, баня, ванны, самомассаж
7	Медицинское и научно-методическое	Этапное медицинское и педагогическое обследование	Углублённое мед. обследование (УМО), этапный, текущий и	Контроль соревновательной деятельности, этапное

	обеспечение	физического развития и подготовленности	оперативный контроль физической и технико-тактической подготовки	комплексное обследование (ЭКО), УМО, текущее и оперативное обследование (ТО)
8	Результаты	Гармоническое развитие детей, овладение основами единоборства, выполнение контрольных нормативов	Повышение уровня ОФП и СФП, углублённое владение техникой и тактикой борьбы, выполнение требований по ОФП и СФП. Выполнение разрядных норм.	Выход и закрепление в сборных командах города, области, ЦФО РФ. Повышение уровня подготовленности до требования сборных команд. Выполнение нормативов КМС и МС

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу и году обучения спортивной подготовки

III-1

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
ОФП	13	16	17	17	17	17	16	16	17	17	17	16	196
СФП	4	5	5	5	5	5	4	8	5	5	5	6	62
соревнования													-
ТП (техника)			1	2	2	2	1		2	2	2	2	16
Теория, тактика, псих. подготовка	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	32
ИП и СП													-
Восс, МО, тест.	1		2		1			1			1		6
Всего часов:	20	24	28	27	28	27	22	27	27	27	28	27	312

III-2

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
ОФП	17	20	21	21	20	21	15	21	20	21	20	20	237
СФП	6	7	7	7	7	7	4	10	7	7	7	7	83
соревнования													-
ТП (техника)	2	2	3	3	2	2	1		2	3	3	3	26
Теория, тактика, псих. подготовка	3	4	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	54
ИП и СП													-
Восс, МО, тест.	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	16
Всего часов:	30	34	38	37	35	37	23	37	35	37	36	37	416

УТ (СС)-1

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
ОФП	17	19	20	20	20	20	16	22	20	20	20	20	234
СФП	7	9	10	10	9	10	4	7	9	9	10	10	104
соревнования	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	10
ТП (техника)	4	5	5	5	5	5	3		5	5	5	5	52
Теория, тактика, псих. подготовка	6	8	9	8	8	9	4	5	7	8	8	8	88
ИП и СП		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	10
Восс. МО, тест.	1	1	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	22
Всего часов:	36	44	48	46	46	48	30	37	45	46	47	47	520

УТ (СС)-2

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
ОФП	21	23	26	24	22	24	20	26	23	23	25	23	280
СФП	8	10	11	11	11	12	8	11	11	11	10	10	124
соревнования	1	1	2	1	1	2			1	2	1	1	13
ТП (техника)	5	6	6	6	6	6	3		6	6	6	6	62
Теория, тактика, псих. подготовка	7	9	10	9	8	10	6	7	10	10	10	10	106
ИП и СП		1	2	1	1	1	1		1	2	2	1	13
Восс. МО, тест.	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	26
Всего часов:	44	52	60	54	51	57	40	47	54	56	56	53	624

УТ (СС)-3

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
ОФП	20	22	23	23	21	23	19	23	22	22	22	22	262
СФП	10	13	13	13	13	13	9	15	13	13	14	14	153
соревнования	2	2	3	2	2	2	1		2	2	2	2	22
ТП (техника)	9	9	11	10	10	11	9		10	10	9	10	108
Теория, тактика, псих. подготовка	8	10	11	11	11	12	8	11	11	11	10	10	124
ИП и СП		1	2	2	2	1	1		1	2	2	1	15
Восс. МО, тест.	3	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	44
Всего часов:	52	61	67	65	63	66	49	52	63	64	63	63	728

УТ (СС)-4

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
ОФП	22	25	26	25	25	26	20	28	25	26	26	25	299
СФП	9	11	18	17	16	18	8	12	17	17	17	17	177
соревнования	2	2	3	2	2	2	1		3	2	3	2	24
ТП (техника)	10	11	12	12	12	12	7		12	12	12	12	124
Теория, тактика, псих.	10	12	13	12	12	13	9	12	13	12	12	12	142

подготовка													
ИП и СП		1	2	2	2	1	1		2	2	2	1	16
Восс, МО, тест.	3	4	5	4	5	5	2	3	4	5	5	5	50
Всего часов:	56	66	79	74	74	77	48	55	76	76	77	74	832

ССМ

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
ОФП	20	22	24	23	22	24	19	23	23	24	23	23	270
СФП	17	19	20	20	20	20	14	20	20	20	20	19	229
соревнования	5	5	6	6	6	5	5		6	6	6	6	62
ТП (техника)	10	11	12	12	12	12	7		12	12	12	12	124
Теория, тактика, псих. подготовка	20	22	23	23	21	23	19	21	22	22	22	22	260
ИП и СП	2	3	4	3	3	4	1		3	3	3	3	32
Восс, МО, тест.	5	5	6	5	6	5	4	5	5	6	6	5	63
Всего часов:	79	87	95	92	90	93	69	69	91	93	92	90	1040

ВСМ

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
ОФП	21	24	26	24	24	26	20	26	24	24	25	24	288
СФП	21	24	26	24	24	26	20	26	24	24	25	24	288
соревнования	6	7	8	7	7	8	1		7	8	7	8	74
ТП (техника)	10	12	13	13	13	13	9	15	13	13	13	13	150
Теория, тактика, псих. подготовка	26	29	31	30	30	31	25	31	29	29	30	29	350
ИП и СП	2	3	3	2	2	3	1		2	2	2	2	24
Вос/, МО, тест.	6	6	6	6	6	6	7	6	6	6	7	6	74
Всего часов:	92	105	113	106	106	113	83	104	105	106	109	106	1248

4.2. Учебно – тематический план

Этап СП	Темы по теоретической подготовке	Объем (минут)	Сроки	Краткое содержание
НП	Всего на этапе НП (1 год/св.1 года)		≈ 120/180	
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли.

				нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы ФК и спорта. Гигиена при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	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	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на УТ этапе (до Злет/ свыше Злет)			≈ 600/960
УТ (СС)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств

			человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника самоконтроля. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	60/106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований.

				Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе ССМ	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ спортсмена	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника самоконтроля. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
ССМ	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.	
	Всего на этапе ВСМ		≈ 600	
ВСМ	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника самоконтроля. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной

				<p>деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p>
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» относятся:

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

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная борьба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная борьба» не ниже всероссийского уровня;
- организация учебно-тренировочных занятий, а также проведение спортивных соревнований осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба».

Спортивная борьба относится к бросковым видам спортивных единоборств, в ней прилагаются большие мышечные усилия при активном противодействии сопернику. В борьбе проявляются статические усилия соответствующих групп мышц. Умение падать – чрезвычайно важная часть выполнения броска. При резких бросках возможны ушибы позвоночника, а также травмы различных суставов.

5.2. Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении основных учебно-тренировочных, индивидуальных и соревновательных мероприятий. Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма при занятиях спортивной борьбой.

Для предотвращения травматизма при занятиях борьбой тренерам-преподавателям необходимо:

- осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий (исправностью оборудования, вентиляции, чистотой, поддержанием норм освещения и пр.);
- обязательное включение в каждое учебно-тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- тщательное проведение разминки;
- освоение воспитанниками «Кодекса борца», который включает в себя обязательные правила поведения спортсменов в спортивном зале во время тренировки;
- тщательное планирование занятий (последовательность учебно-тренировочных заданий, выбор пар, определение величины учебно-тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т. д.);
- осуществление постоянного контроля за состоянием обучающихся;
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации, ухудшение внимания, апатия, сонливость;
- обязательное регулярное врачебное обследование обучающихся;
- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;

- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения учебно-тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуализация и др.);
- индивидуальный подход к спортсменам;
- оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа с воспитанниками (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение излишней грубости, запрещенных приемов, воспитание уважения к своему противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т. п.).

Кодекс борца (правила поведения в спортивном зале)

Во время тренировки и соревнований в зале борьбы:

- нельзя сидеть во время занятий спиной к центру ковра;
- нельзя долго лежать на ковре, если тренируются другие спортсмены;
- нельзя проводить приемы у края ковра;
- нельзя проводить приемы без захвата;
- нельзя накатывать противника на голову и бросать головой в ковер;
- нельзя захватывать противника двумя руками за голову (шее);
- нельзя захватывать пальцы (ни свои, ни противника);
- нельзя продолжать выполнение приема, если противник в опасном положении (подворот руки, ноги, движение против сустава и т. д.);
- нельзя во время бросков упираться в ковер выпрямленной рукой.

При проведении занятий с борцами *в неспецифических условиях* (открытые площадки, бассейн) необходимо также соблюдать определенные требования к технике безопасности.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы:

- наличие специализированного тренировочного спортивного зала, оборудованного для занятий видом спорта «спортивная борьба»;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми

для прохождения спортивной подготовки

№	Наименование	Единица измерения	Кол-во изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Весы до 200 кг	штук	1
2	Гантели переменной массы (0,5-5кг)	комплект	5
3	Гири спортивные (16,24 и 32 кг)	штук	20
4	Доска информационная	штук	1
5	Ковёр борцовский (12x12м)	штук	2
6	Мат тренировочный для борцовского ковра	штук	144
7	Манекены тренировочные для борьбы	штук	6
8	Мат гимнастический	штук	6
9	Мяч набивной (медицинбол) (3 – 12 кг)	штук	3
10	Мяч футбольный	штук	2
11	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
12	Эспандер плечевой резиновый	штук	13

6.3. Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование экипировки	Ед.	Расч. единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТ (СС)		ССМ		ВСМ	
				кол	срок	кол	срок	кол	срок	кол	срок
1	борцовки	пар	1 чел.	-	-	-	-	2	-	2	-
2	костюм ветрозащитный	комп.	1 чел.	-	-	-	-	1	-	1	-
3	костюм разминочный	комп.	1 чел.	-	-	-	-	1	-	1	-
4	кроссовки для зала	штук	1 чел.	-	-	-	-	1	-	1	-
5	кроссовки л/атлет.	штук	1 чел.	-	-	-	-	1	-	1	-
6	налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комп.	1 чел.	-	-	1	1	1	1	1	1
7	наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комп.	1 чел.	-	-	1	1	1	1	1	1
8	трико борцовское	комп.	1 чел.	-	-	1	1	2	1	2	1

6.4. Кадровые условия реализации Программы:

6.4.1. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации, соответствует требованиям установленным:

- профессиональным стандартов «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрированным Минюстом Росси 25.01.2021, регистрационный № 62203);

- профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённым

приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрированным Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);

- ЕКС должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрированным Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

6.4.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации осуществляется за счёт:

- прохождения курсов повышения квалификации (1 раз в четыре года);
- участия в педагогических семинарах, конференциях;
- организации и проведения мастер – классов с воспитанниками разных этапов спортивной подготовки.

6.5. Информационно-методическая литература, рекомендуемая тренерам-преподавателям для осуществления спортивной подготовки

Список библиографических источников

1. Единоборства – виды спорта, учебные дисциплины и объекты научного исследования. Г.С. Туманян, В.В. Гожин, В.Ю. Микрюков. Москва, Советский спорт, 2002

2. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР по греко-римской борьбе. Б.А. Подливаев, Г.М. Грузных, Москва, Советский спорт, 2004

3. Теория и методика физического воспитания. Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. Москва, Физкультура и спорт, 1976

4. Организация педагогического контроля. Методические рекомендации. Москва, Советский спорт, 2003

5. Выносливость борцов. А.А. Шепилов, В.П. Климин. Москва, Физкультура и спорт, 1980

6. Профессия – тренер. Г.С. Туманян, В.В. Гожин, Москва, Советский спорт, 2000

7. Психологическая подготовка единоборцев. Г.С. Туманян, В.В. Гожин Москва, Советский спорт, 2002

8. Оперативное планирование тренировочной деятельности. С.К. Харацидис Москва, Советский спорт, 2002

9. Интегральная подготовка борцов разных весовых категорий. Г.С. Туманян Москва, Советский спорт, 2004
10. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов. С.А. Полиевский. Москва, Физкультура и спорт, 2005
11. Основы спортивной тренировки. Л.П. Матвеев. Москва, Физкультура и спорт, 1985
12. Физкультура без травм. В.К. Велитченко. Москва, Просвещение, 1998
13. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов, Г.А. Макарова – Москва, 2022
14. Упражнения в системе спортивной подготовки. И.Г. Максименко, Москва, 2022
15. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера. В.Н. Платонов, Москва, 2021
16. Безопасный спорт. Е.А. Гаврилова, Москва, 2022

Перечень интернет – ресурсов

1. Консультант Плюс www.consultant.ru:
 - Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
 - Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» и ФЗ «Об образовании в РФ»
 - Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
 - Приказ Минспорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для сборных команд РФ»
 - Приказ Минздрава РФ от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
 - Приказ Минспорта РФ от 30.11.2022 № 1091 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»
 - Приказ Минспорта РФ от 14.12.2022 №1221 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»
2. Министерство спорта РФ // <http://www.minsport.gov.ru/sport/>
 - Всероссийский реестр видов спорта. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
 - Единая всероссийская спортивная классификация // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>
 - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий,

положения о всероссийских соревнованиях.

//<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendaruy-p/>

3. Сайт «Федерация спортивной борьбы России» <http://www.wrestrus.ru/>

4. Сайт «Международная Федерация спортивной борьбы (FILA)»
<https://unitedworldwrestling.org/>

5. Сайт «Европейская федерация спортивной борьбы (CELA)»

6. Российское антидопинговое агентство РУСАДА (<https://rusada.ru>)

7. Библиотека международной спортивной информации. // <http://bmsi.ru>