


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «КАИССА»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

Принято решением  
педагогического совета  
МБУ ДО СШ «Каисса»  
«31» августа 2023 г.  
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО  
СШ «Каисса»

 О.А.Комерзан

Приказ № 64/ОД  
«01» сентября 2023 г.



**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная  
борьба»  
(Греко-римская борьба)**

*(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 года № 1091;)*

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки: 4 года

Тренировочный этап (спортивная специализация): 4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства: не ограничивается

г. Новороссийск 2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

№		Страница
1.	Общие положения .....	5
1.1.	Характеристика вида спорта .....	6
1.2.	Цель, задачи и планируемые результаты реализации дополнительной программы спортивной подготовки .....	7
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	8
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки ..	8
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» .....	10
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	10
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план .....	12
2.5.	Календарный план воспитательной работы .....	14
2.6.	План мероприятий, направленный па предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Теоретическая часть ....	18
2.7.	План инструкторской и судейской практики .....	20
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств ..	21
3.	Система контроля .....	22
3.1.	Оценка результатов освоения дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Греко-римская борьба» .....	24
3.2.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки .....	24

3.2.1.	Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» .....	24
3.2.2.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба» .....	26
3.2.3.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба» .....	27
4.	Рабочая программа по виду спорта «греко-римская борьба» .....	28
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки .....	28
4.1.1.	Программный материал практических занятий для этапа начальной подготовки .....	34
4.1.2.	Программный материал практических занятий для тренировочного этапа спортивной подготовки .....	35
4.1.3.	Программный материал практических занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства .....	36
4.1.4.	Требования техники безопасности в процессе реализации программы .....	38
4.2.	Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки .....	39
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....	47
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	49
6.1.	Кадровые условия реализации дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» .....	52

6.4.	Информационно-методические условия реализации Программы .....	53
	Список литературы .....	54
	Приложение № 1 .....	56

## 1. Общие положения

Настоящая программа разработана

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- на основании приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;

- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;

- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденного приказом Министерства спорта

Российской Федерации от 30 ноября 2022 года № 1091;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к

эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;

- на основании Устава МБУ ДО СШ «Каисса»;

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки спортсменов по баскетболу и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

### **1.1. Характеристика вида спорта.**

Как вид спорта, греко-римская борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно-координационной техники выполнения приемов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Греко-римская борьба является одним из видов единоборств, в которой запрещены захваты ниже пояса и технические приемы, выполняемые с помощью ног - подсечки, подножки и др.

Греко-римская борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приемов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим

движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

## **1.2. Цель, задачи и планируемые результаты реализации дополнительной программы спортивной подготовки.**

### **Цель Программы:**

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.

### **Задачи спортивной подготовки:**

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- получение спортсменами знаний в области греко-римской борьбы, освоение правил и тактики ведения поединков, изучение истории греко-римской борьбы, опыта мастеров прошлых лет;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- овладение методами определения уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися 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.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Многолетняя спортивная подготовка спортсмена состоит из планомерного прохождения следующих этапов:

- этапа начальной подготовки, НП - 4 года,
- учебно-тренировочного этапа (спортивная специализация), УТ(СС) - 4

года,

-этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ) - не ограничивается, Тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

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



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

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

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

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спортивная борьба осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

*Таблица №2*

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (Приложение № 1 из ФССП по виду спорта «Спортивная борьба»)**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	неограничивается	14	4-8

**2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба».**

Таблица №3

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (Приложение № 2 из ФССП по виду спорта «Спортивная борьба»)**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-1040	1040-1456

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные) в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Таблица №4

**Учебно-тренировочные мероприятия (Приложение № 3 из ФССП по виду спорта «Спортивная борьба»)**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно		
		этап начальной подготовки	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства
<i>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</i>				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14

**Объем соревновательной деятельности (Приложение № 4 из ФССП по виду спорта «Спортивная борьба»)**

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

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план.**

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "Спортивная борьба" и перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются спортивной школой с учетом особенностей вида спорта.

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

**Годовой учебно-тренировочный план (Приложение №2, №5 из ФССП по виду спорта «спортивная борьба»)**

№	Виды	Этапы и годы спортивной подготовки
---	------	------------------------------------

п/п	спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	3
Минимальная наполняемость групп (человек)						
		10		8	8	4
1.	Общая физическая подготовка	58-63	56-62	45-54	36-42	26-32
2.	Специальная физическая подготовка	1-20	16-20	16-23	18-25	20-25
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	2-4	3-5	6-8
4.	Техническая подготовка	5-6	6-8	10-14	15-19	12-15
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-14	13-19	17-26	17-26	25-30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6	4-6	6-8	6-8
Общее количество часов в год.		234-312	312-416	520-624	624-1040	1040-1456

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы составляется спортивной школой 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.

Таблица № 7

**Календарный план воспитательной работы (Приложение № 2 к примерной дополнительной образовательной программе по виду спорта «спортивная борьба»)**

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

	практика	<b>занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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; - ...	года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима	В течение года

		(продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течение года



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

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в

том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - ежегодная оценка уровня знаний.

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

- Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Процедура допинг-контроля Список запрещённых веществ и методов. Разрешение на терапевтическое использование запрещённых веществ и методов (ТИ). Негативное влияние запрещенных веществ и методов на здоровье Лекция.	Январь	Теоретическая часть должна содержать базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе (содержание текста предложенной теоретической части менять не рекомендуется).
Учебно-тренировочный этап (этап	Всемирная и национальная антидопинговая	Январь	Теоретическая часть должна содержать

спортивной специализации)	программа, нарушение антидопинговых правил и санкции. Лекция.		базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе (содержание текста предложенной теоретической части менять не рекомендуется).
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Принципы олимпийского движения. Морально-этические аспекты применения допинга. Лекция.	Январь, Сентябрь	Теоретическая часть должна содержать базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе (содержание текста предложенной теоретической части менять не рекомендуется).

## 2.7. План инструкторской и судейской практики.

Навыки работы инструктора и судьи осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды в движении.
- составить конспект и провести разминку в группе.
- определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя и т.д.

Для получения звания судьи по спорту занимающиеся должны освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении первенства школы по легкой атлетике.
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
- провести судейство на беговой дорожке (самостоятельно).
- участвовать в судействе официальных соревнований.

- судить мероприятия в качестве судьи.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение занимающимся групп тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства квалификационных категорий спортивных судей. Квалификационные категории спортивных судей присваивается в соответствии с квалификационными требованиями к кандидатам после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

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

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 «Греко-римская борьба».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку:

- соблюдать антидопинговые правила;
- предоставлять информацию о своем местонахождении в целях проведения допинг-контроля;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования. Медицинская деятельность в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с законодательством в сфере здравоохранения.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и (или) работниками врачебно-физкультурных диспансеров (отделений) в соответствии с «Порядком оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом ( в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий)», утвержденным приказом Минздрава России от 23.10.2020г. № 1144н и последующих нормативных актов, принимаемым федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения.

В оказание медицинской помощи входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболеваний или травмы;
- контроль за питанием и использование ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинский осмотр (обследования) и оформление медицинского заключения о допуске к занятиям спортом и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом по лечебной физкультуре и врачом по спортивной медицине на основании результатов этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований, проведенных в рамках оказания медицинской помощи при проведении учебно-тренировочных мероприятий.

### **3. Система контроля**

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

**На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- 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 «греко-римская борьба»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**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 «греко-римская борьба»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

### **3.1. Оценка результатов освоения дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Греко-римская борьба».**

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

### **3.2 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.**

Контрольно-переводные нормативы являются обязательными для всех обучающихся.

Целью сдачи приёмных нормативов является – выявление перспективных детей для зачисления;

Целью сдачи контрольно-переводных нормативов является – измерение различных показателей по спортивной подготовке обучающихся, для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода обучающихся на следующий этап обучения.

Основные задачи проведения промежуточной аттестации:

- упорядочение контроля над учебно-тренировочным процессом;
- повышение ответственности каждого тренера-преподавателя

за результаты работы, степени освоения спортсменами Программы;

- учёт подготовленности и динамики прироста индивидуальных показателей спортсменов;

- выявление уровня развития двигательных качеств;
- выявление уровня владения техническими навыками.

#### **3.2.1 Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».**

*(Приложение № 6 из ФССП по виду спорта «спортивная борьба»)*

№ п/	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив выше года обучения	
			мальчик	девочк	мальчики	девочки



п			и	и		
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.	Бегна 30 м	секунда	неболее		неболее	
1.			6,9	7Д	6,7	6,8
1.	Сгибание и	количества з	не менее		не менее	
2.	разгибание рук в упоре лежа на полу		7	4	10	6
1.	Наклон вперед	см	не менее		не менее	
3.	из положения стоя на скамье (от уровня скамьи)		+1	+3	+3	+5
1.	Прыжок в	см	не менее		не менее	
4.	длину с места толчком двумя ногами		ПО	105	120	115
1.	Метание	количество попаданий	не менее		не менее	
5.	теннисного мяч в цель, дистанция 6м		2	1	3	2-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.	Стоя ровно,	с	не менее		не менее	
1	на одной ноге, руки на поясе. Фиксация по положения		10,0	8,0	12,0	10,0
2.	Подъем ног до	количества з	не менее		не менее	
2	хвата руками в весе на гимнастической стенке		2		3	

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

*(Приложение №7 из ФССП по виду спорта «Спортивная борьба»)*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бегна 60 м	секунда	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бегна 1500 м	мин, секунда	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	секунда	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			5	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
2.5.	Бросок набивного мяча (3	м	не менее	

	кг) назад		6,0
<b>3.Уровень спортивной квалификации</b>			
<b>3.1.</b>	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
<b>3.2.</b>	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

**3.2.3 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба».**

*(Приложение №8 из ФССП по виду спорта «Спортивная борьба»)*

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

	толчком двумя ногами		215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			20	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			20	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			47	
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			7,0	
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,3	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

#### **4. Рабочая программа по виду спорта «греко-римская борьба»**

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

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

Тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с весовой категорией спортсмена,

исключая соревновательные схватки с соперниками тяжелее, чем на три весовые категории.

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

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

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

Тренировка юных спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение впервые годы занятий высокого спортивного результата;

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;

- надежной основой успеха юных спортсменов в вольной борьбе является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

При построении тренировочного процесса необходимо руководствоваться следующими принципами:

- сознательности и активности;
- наглядности;
- систематичности или повторности;
- последовательности;
- постепенности; - всесторонности;
- индивидуализации.

#### Принцип сознательности и активности.

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

#### Принцип наглядности.

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

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

Необходимо понимать, что один человек лучше воспринимает через зрительный, а другой - через слуховой анализатор.

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

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

#### Принцип систематичности или повторности.

Выполнение двигательных действий непосредственно связан с достижениями совершенной техники движений.

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

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

- изучаемое действие закрепляется и совершенствуется только при повторном его выполнении;
- выполнение двигательных действий приводит к мышечному утомлению и утомлению ЦНС, поэтому необходимо время для отдыха и восстановления сил;
- во время выполнения двигательных действий и после них организм начинает приспосабливаться к условиям нагрузки, происходит изменения, которые сохраняются некоторое время, поэтому их надо подкреплять.

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

#### Принцип последовательности.

В процессе обучения заключается в таких правилах:

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

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

#### Принципы постепенности.

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

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

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

#### Принцип всесторонности.

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

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

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

#### Принцип индивидуализации.

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

На начальных этапах, когда ещё спортсмены не проявили своих особенностей наиболее эффективно групповое обучение. Но даже при групповом обучении тренер индивидуально выявляет ошибки в технике и помогает их исправить.

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

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

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

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

Кроме того, используются идеомоторные упражнения.

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

Физические упражнения делятся на три основные группы:

1) упражнения в том виде, в котором специализируется спортсмен. Сюда включаются все элементы и варианты этого вида.

2) общеразвивающие упражнения, которые подразделяются на две подгруппы:

- упражнения других видов спорта, применяемые для общего физического развития;

- общеразвивающие подготовительные упражнения с различными предметами и без них, которые предназначены для всестороннего физического развития и широко используются в подготовке новичков, а также для исправления дефектов телосложения и физического развития.

3) специальные упражнения для развития физических качеств и волевых качеств, а также для обучения технике и тактике и совершенствованию в них.

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

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

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

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

Спортсменам нужна специальная выносливость, которая определяется специфической подготовленностью всех органов и систем спортсмена, значительно более высоким уровнем его физиологических и психических возможностей применительно к вольной борьбе.

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



Развитию гибкости уделяют больше времени в основном в подготовительном периоде.

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

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

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

### **Содержание разминки борца.**

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

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

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

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

*Примерная схема разминки:*

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

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

- передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком (выполняется в ширину зала);
- из упора лежа забегание ногами по кругу (вправо-влево), проходя через упор сзади по формуле: 1-1; 2-2 (т.е. один раз вправо, один - влево, два раза вправо, два - влево и т.д.);
- из упора сзади, не отрывая руки от ковра, перейти в упор лежа (5-6 раз);

- передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком (выполняется в ширину зала);
- ходьба в упоре на руках с помощью партнера;
- акробатика (кувырки из разных исходных положений вперед- назад, вправо-влево);
- упражнения в самостраховке;
- упражнения для укрепления мышц шеи (из упора головой в ковер с помощью рук, движения вперед-назад, в стороны, кругообразные);
- упражнения на мосту;
- передвижения на мосту: лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком (выполняется в ширину зала);
- забегание на мосту вправо-влево;
- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения

спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

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

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

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

#### Особенности обучения.

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

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

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

#### **4.1.2. Программный материал практических занятий для тренировочного этапа спортивной подготовки.**

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

#### **Основные задачи тренировочного этапа:**

Тренировочный этап (до 2-х лет обучения).

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

Тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения - этап спортивной специализации).

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок; - накопление соревновательного опыта.

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

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

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

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

Физическая подготовка на данном этапе становится более целенаправленной.

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

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

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

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

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

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы,

Больше времени следует проводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее.

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

#### **Методика контроля.**

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

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

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

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

Медицинский контроль нужен для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **4.1.4. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма учащихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в зале возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям осуществляется только при наличии медицинского допуска с указанием вида спорта.

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий.

В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи.

##### **Тренер обязан:**

- Производить построение и переключку групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

- Не допускать увеличения числа учащихся в каждой группе сверх установленной нормы.

- Подавать докладную записку в методическую часть о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

- Перед занятием тренер обязан проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров и спортивного оборудования.

Вначале тренировки в целях подготовки организма учащегося к предстоящим нагрузкам и во избежание травм, необходимо провести разминку на все группы мышц, уделив особое внимание разогреву мышц шеи и верхнего плечевого пояса.

Необходимо предусмотреть возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление отдельных физических качеств и

т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия борьбой.

Постепенно увеличивается плотность занятия при физиологически оправданных нормах тренировочной нагрузки и соответствующем подборе игровых комплексов и тренировочных заданий.

Необходимый учебный материал для этих целей приведен в данной программе. Специфика выполнения предлагаемых упражнений позволяет проводить занятия в группах с достаточно высоким обучающим и тренирующим эффектом.

Это оправдано с позиции возрастных особенностей психики подростков и формирования устойчивого интереса к систематическим тренировкам, приспособления к специфике спортивного образа жизни.

Все специальные упражнения борца классифицированы по отношению к действиям соревновательного поединка, которые при использовании соответствующих методов позволяют решать задачи подготовки с возрастающим приближением к условиям соревнований в целом: упражнение - фрагмент - эпизод поединка - поединок - серия поединков.

При разучивании приемов необходимо выполнять броски от центра к краю ковра, стараться полностью исключить столкновения с соседними парами, выполняющими броски и перевороты.

Учащемуся запрещается:

- выполнять броски, упираясь головой в ковер (прежде всего, броски через спину, подхваты, «мельницы»);
- садиться на ковер, если на нем занимаются другие борцы;
- бороться лежа, если рядом борцы проводят схватку в стойке;
- бороться с другим борцом, имеющим существенную разницу в весе, физической и технической подготовке.

#### 4.2. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки.

**Таблица №7 - Учебно-тематический план**

(Приложении № 4 к Примерной программе по виду спорта «Спортивная борьба»)

Этап спортивной подготовки	Темы теоретической подготовки	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>	~180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	~20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся

				спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийски х игр.
--	--	--	--	---

Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	~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 физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	~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	~20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	~20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.



<p>Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта</p>	<p>~20</p>	<p>май</p>	<p>Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.</p>
<p>Теоретические основы судейства. Правила вида спорта</p>	<p>~20</p>	<p>июнь</p>	<p>Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности - спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.</p>
<p>Режим дня и питание обучающихся</p>	<p>~20</p>	<p>август</p>	<p>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.</p>

	<p>Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта</p>	<p>~20</p>	<p>ноябрь-май</p>	<p>Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и</p>
--	---	------------	-------------------	--

				спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трехлет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	~ 96 0		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~ 1 0 7	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	~ 1 0 7	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	~ 10 7	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.

			Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	~ 1 0 7	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	~ 10 7	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы техникотактической подготовки. Основы техники вида спорта	~ 1 0 7	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психоло-гическая подготовка	~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	~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	~106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	~1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние	~200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма

современного спорта			на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/ неотренированность	~200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~2200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебнотренировочной и соревновательной деятельности.
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 обучающегося 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 функционально е 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.
---	------	-------------	---

<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<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 восстановительных средств.</p>
---	--	--

## 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «Греко-римская борьба», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Греко-римская борьба» учитываются спортивной школой, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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 не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «Греко-римская борьба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Греко-римская борьба» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта «греко-римская борьба» включает следующие спортивные дисциплины:

*Таблица*

Наименование спортивной дисциплины
<b>Спортивная борьба</b>
греко-римская борьба - весовая категория 32 кг
греко-римская борьба - весовая категория 35 кг
греко-римская борьба - весовая категория 38 кг
греко-римская борьба - весовая категория 41 кг
греко-римская борьба - весовая категория 42 кг
греко-римская борьба - весовая категория 44 кг
греко-римская борьба - весовая категория 45 кг
греко-римская борьба - весовая категория 48 кг
греко-римская борьба - весовая категория 51 кг
греко-римская борьба - весовая категория 52 кг
греко-римская борьба - весовая категория 55 кг
греко-римская борьба - весовая категория 57 кг
греко-римская борьба - весовая категория 60 кг
греко-римская борьба - весовая категория 62 кг
греко-римская борьба - весовая категория 63 кг
греко-римская борьба - весовая категория 65 кг
греко-римская борьба - весовая категория 67 кг
греко-римская борьба - весовая категория 68 кг
греко-римская борьба - весовая категория 71 кг
греко-римская борьба - весовая категория 72 кг
греко-римская борьба - весовая категория 75 кг
греко-римская борьба - весовая категория 77 кг
греко-римская борьба - весовая категория 80 кг
греко-римская борьба - весовая категория 82 кг



греко-римская борьба - весовая категория 84 кг
греко-римская борьба - весовая категория 85 кг
греко-римская борьба - весовая категория 87 кг
греко-римская борьба - весовая категория 92 кг
греко-римская борьба - весовая категория 96 кг
греко-римская борьба - весовая категория 97 кг
греко-римская борьба - весовая категория 100 кг
греко-римская борьба - весовая категория 110 кг
греко-римская борьба - весовая категория 120 кг
греко-римская борьба - весовая категория 130 кг
греко-римская борьба - абсолютная категория
греко-римская борьба - командные соревнования

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **Материально-техническое условия реализации дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Греко-римская борьба».**

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238):

1. обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
2. обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
3. обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
4. обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
5. медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Таблица № 8 - Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

*(Приложение № 10 из ФССП по виду спорта «Спортивная борьба», Таблица №1)*

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество</b>
1.	Коверборцовский (12x12 м)	комплект	1
2.	Весыдо 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Гириспортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	1
5.	Гонгбоксерский	штук	1
6.	Доскаинформационная	штук	1
7.	Зеркало (2x3 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушеткамассажная	штук	1
10.	Лонжаручная	штук	2
11.	Манекенытренировочныедляборьбы	комплект	1
12.	Матгимнастический	штук	18
13.	Мяч набивной (медбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мячбаскетбольный	штук	2

15	Мячфутбольный	штук	2
16	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17	Скакалкагимнастическая	штук	12
18	Скамейкагимнастическая	штук	2
19	Стеллаждляхранениягантелей	штук	1
20	Стенкагимнастическая	штук	8
21	Таблоинформационноесветовоеэлектронное	комплект	1
22	Урна-плевательница	штук	1
23	Штанготяжелоатлетическаятренировочная	комплект	1
24	Эспандерплечевойрезиновый	штук	12

**Таблица № 9 Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование**

(Приложение № 11 из ФССП по виду спорта «спортивная борьба», Таблица №2)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства			
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации		

1.	Борцовки (обувь)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	-
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-
3.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-
4.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	-
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	-
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Грикоборцовское	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

### **6.1. Кадровые условия реализации дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба».**

В деятельности по реализации Программы в МБУ ДО СШ «Каисса» участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

**Минимальная укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками:**

- руководящие работники: директор, заместитель директора;

- педагогические работники: тренер-преподаватель по греко-римской борьбе.

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России

от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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 «греко-римская борьба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов

(при условии их одновременной работы с обучающимися), уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

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

Для реализации Программы в МБУ ДО СШ «Каисса» созданы следующие информационно-методические условия:

- в учреждении имеются методические и учебные пособия;
- в процессе обучения тренеры-преподаватели используют информационные Интернет-ресурсы (базы данных, информационные системы, обучающие образовательные ресурсы, электронные библиотеки), аудиовизуальные средства (видеофильмы).

## Список литературы

1. Федеральный закон от 04.12.07 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.12 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
4. Приказ Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 года № 1091 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба».
5. Гужаловский Л.Л. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. - 1977.
6. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Вольная борьба: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
7. Зеличенко В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по вольной борьбе. - М., 1998.
8. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990
9. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977
11. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010.
12. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010.
13. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ., М., 1995.
14. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
15. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой/ Иванов А.А. — «Спорт», 2016
16. Психология спорта/ Ильин Е. П. — «Питер», 2008
17. Психология чемпионов. Мышление, приводящее к победе в спорте и жизни/ Б. Ротелла — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2015

**Перечень Интернет-ресурсов, в т.ч. электронных образовательных ресурсов:**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
7. Единая всероссийская спортивная классификация (<http://www.chelsport.ru/htmlpages/Show/Razryady/EVSK>)
8. методический раздел сайта ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <https://fcpsr.ru/cat/1/1/37>;
9. сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>;
10. электронный ресурс «Спортивная Россия» <https://infosport.ru/> ;
11. сайт для учителей физической культуры Физкультура «<https://fizcultura.ucoz.ru/>;
12. научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru/>;
13. электронный ресурс «Российская Спортивная Энциклопедия» <https://libsport.ru/>;
14. сайт «Я иду на урок физкультуры» (создан на основе материалов журнала «Спорт в школе» издательского дома «Первое сентября») <http://spo.1september.ru/urok/>;

**Перечень тестов для зачисления перевода на этап начальной подготовки выше года по виду спорта «спортивная борьба» Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся этапа начальной подготовки до года обучения по спортивной борьбе**

1. Спорт это:
  - А. Диета, упражнения, правильное дыхание.
  - Б. Физические упражнения и тренировки.
  - В. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.
2. Что такое вольная борьба
  - А. Наука.
  - Б. Искусство.
  - В. Вид спорта
3. Кто такой борец
  - А. Архитектор.
  - Б. Спортсмен.
  - В. Поэт.
4. В каком году Россия впервые выступила как самостоятельная команда на Олимпийских Играх?
  - А.1996
  - Б.1984
  - В.2000
5. В чем тренируются борцы
  - А. В платье.
  - Б. Не в чем
  - В. Трико и борцовки.
6. Где тренируются борцы
  - А. На ринге.
  - Б. На татами.
  - В. На ковре.
7. Выход обучающихся из спортивного зала возможен:
  - А. После разрешения тренера-преподавателя.
  - Б. По окончании комплекса упражнений.
  - В. При необходимости.
8. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно:
  - А. По желанию любого участника игры.
  - Б. Если нет сил для игры.
  - В. После разрешения тренера-преподавателя.
9. Главной причиной нарушения осанки является:



А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.

Б. Сутулость, сгорбленность, —страх своего роста.

В. Слабые мышцы спины.

Г. Привычка копировать друзей.

10. Первая помощь при ушибах:

А. Обеспечить полный покой, приложить холод.

Б. Растереть ушибленное место.

В. Приложить тепло.

Г. Перебинтовать

**Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся этапа начальной подготовки свыше года обучения по спортивной борьбе**

1. Под физической культурой понимается:

А. Воспитание любви к физической активности.

Б. Система нагрузок и упражнений.

В. Область деятельности человеческого общества, направленная на сохранение и укрепления здоровья человека.

Г. Регулярное занятия спортом.

2. В спорте выделяют:

А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.

Б. Олимпийский, дворовый, любительский.

В. Любительский, профессиональный, массовый.

3. Прародина вольной борьбы считается

А. Англия

Б. Америка

В. Россия

4. Олимпийцами называли людей, которые:

А. Выиграли Олимпийские игры.

Б. Были меценатами для Олимпийских игр.

В. Помогали в организации Олимпийских игр.

5. В вольной борьбе запрещается:

А. Захвата головы или шеи двумя руками.

Б. Делать подножки и подсечки.

В. Проводить примы в партере.

6. Борцам во время схватки разрешено:

А. Дергать за волосы, щипаться.

Б. Уважительно относиться к сопернику.

В. Разговариваться.

7. Личная гигиена борца – это:

А. Рациональный распорядок дня, уход за телом.

Б. Избавление от вредных привычек.

- В. Режим труда и отдыха.
8. Как занятия борьбой влияют на строение и функции организма спортсмена:
- А. Эстетическое развитие.
  - Б. Умственное развитие.
  - В. Развитие физических качеств.
  - Г. Развитие плечевого пояса.
9. Моральная и психологическая подготовка:
- А. умение терпеть как основное проявление воли.
  - Б. соблюдение правил поведения.
  - В. победа над соперником.
10. Высшая оценка в вольной борьбе?
- А. 1
  - Б. 4
  - В. 2
11. Какой прием считается «Визитной карточкой» вольной борьбы:
- А. Прогиб.
  - Б. Проход в ноги.
  - В. Посадка
12. Выносливость – это:
- А. комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки.
  - Б. комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению.
  - В. способность сохранять занятые параметры работ.
13. Для профилактики травматизма при занятиях спортивной борьбой необходимо:
- А. Неиспользование запрещенных действий в борьбе.
  - Б. Режим дня.
  - В. Уметь правильно страховаться при применении приемов в борьбе.
14. При выполнении другими учащимися физических упражнений, необходимо стоять:
- А. На безопасной дистанции от лиц, выполняющих упражнения, не создавать им препятствий.
  - Б. Возле тренера-преподавателя.
  - В. Возле снаряда, на котором выполняются упражнения.
  - Г. Вне места занятий.
15. Первая помощь при ушибах:
- А. Обеспечить полный покой, приложить холод.
  - Б. Растереть ушибленное место.
  - В. Приложить тепло.
  - Г. Перевязать
16. Какой разряд считается наиболее значимый у борцов:

- А. Мастер спорта
- Б. Мастер спорта международного класса
- В. Кандидат в мастера спорта

**Перечень тестов для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба» Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся учебно-тренировочного этапа до трех лет по спортивной борьбе**

1. С какого года вольная борьба появилась на летних Олимпийских Играх?
  - А. 1904
  - Б. 1966
  - В. 2000
  - Г. 1910
2. В каком году советские борцы вступили в ФИЛА?
  - А. 1946
  - Б. 1825
  - В. 2000
  - Г. 1947
3. Сколько по времени был самый длинный поединок в борьбе?
  - А. 11 минут
  - Б. 45 минут
  - В. 11 часов 40 минут
  - Г. 2 часа 10 минут
4. В каком городе прошел чемпионат мира по вольной борьбе в 2010 году?
  - А. Москва
  - Б. Париж
  - В. Барселона
  - Г. Лас Вегас
5. С какой периодичностью проходят чемпионаты мира по вольной борьбе?
  - А. 2 раза в год
  - Б. 1 раз в год
  - В. 1 раз в 2 года
  - Г. 1 раз в 10 лет
6. Физическая культура представляет собой:
  - А. Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье.
  - Б. Различные занятия в спортивных секциях.
  - В. Учебную активность.
  - Г. Культуру здорового духа и тела.
7. Физическими упражнениями называются:

А Двигательные действия, дозируемые по величине и продолжительности нагрузки. Б. Движения, выполняемые на уроках физкультуры.

В. Двигательные действия, решающие задачи физического воспитания.

8. Физическая подготовка – это:

А. достижение высоких спортивных результатов.

Б. степень совершенства двигательных умений и навыков.

В. развитие только физических качеств.

9. Результатом физической подготовки является:

А. Количество разученных упражнений.

Б. Степень физической подготовленности.

В. Физическое совершенство.

10. Двигательные физические способности это:

А. Способности двигаться и принимать нагрузки.

Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности.

В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки. 11. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители.

Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов.

В. Личными спортивными достижениями человека.

12. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

А. Выносливость.

Б. Тренированность.

В. Второе дыхание.

13. К внеурочным занятиям по борьбе не относятся...

А. Утренняя зарядка

Б. Занятия по другим видам спорта

В. Судейство соревнований в роли секретаря, секундометриста, арбитра

Г. Урок борьбы в техникуме

14. Термин, использующийся в разных видах борьбы, который означает борьбу, когда один из борцов находится в положении лежа (на боку, на спине, на груди), стоит на коленях, находится в положении мост или полумост)

А. Стойка

Б. Партер

В. Захват

Г. Удержание

15. Сколько по времени идет 1 период:

А. 2 мин.

Б. 5 мин.

В. 10 мин.

Г. 3 мин.

16. Диаметр ковра для проведения официальных соревнований:

А. 9 м

Б. 12м.

В. 8 м

Г. 10м

17. Когда в борцовской схватке считается чиста победа:

А. Победа по баллам.

Б. Победа с явным преимуществом.

В. Победа на туше

18. Кто координирует работу судей на ковре:

А. Главный судья соревнований.

Б. Руководитель ковра.

В. Судья-секундометрист.

Г. Главный секретарь.

19. Как правильно обработать рану при оказании первой помощи?

А. продезинфицировать рану спиртом и туго завязать.

Б. смочить йодом марлю и наложить на рану.

В. обработать рану перекисью водорода.

Г). смазать саму рану йодом.

20. Какова последовательность оказания первой помощи при растяжении:

А. наложить тугую повязку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной конечности, опустив ее как можно ниже к земле, и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;

Б. приложить холод и наложить тугую повязку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной конечности, придать ей возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;

В. обеспечить покой поврежденной конечности, придать ей возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение

**Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся учебно-тренировочного этапа свыше трех лет по спортивной борьбе**

1. Борьба на Олимпийских играх впервые была включена в .... году до н.э.

А. 704

Б. 1802

В. 708

Г. 789

2. Как называется Международная федерация объединенных стилей борьбы?

А. МФБ

Б. ФИЛА

В. ФИФА

Г. МФОСБ

3. Какой из представленных международных спортивных видов борьбы не входит в программу Олимпийских игр?

А. Греко-римская борьба (классическая)

Б. Вольная борьба

В. Дзюдо

Г. Самбо

4. Какой весовой категории нет на Олимпийских играх у мужчин?

А. 60.

Б. 74.

В. 65.

5. Термин, использующийся в разных видах борьбы, который означает борьбу, когда один из борцов находится в положении лежа (на боку, на спине, на груди), стоит на коленях, находится в положении мост или полумост)

А. Стойка

Б. Партер

В. Захват

Г. Удержание

6. Подготовка спортсмена.

А. это процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям.

Б. это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы.

В. это педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям.

7. Часть занятия, в которой решаются следующие задачи: повысить работоспособность занимающихся, подготовить их к основной части занятия, с помощью общеразвивающих и специальных упражнений развить и усовершенствовать физические качества?

А. Вводная часть

Б. Подготовительная часть.

В. Основная часть

Г. Заключительная часть

8. Что понимается под выражением —второе дыхание?

А. Ситуация, при которой потребление кислорода организмом возрастает до уровня, требуемого для выполнения действующих нагрузок.

Б. Одновременное дыхание носом и ртом.

В. Резкое повышение работоспособности, вызванное внешними для организма факторами.

9. Выносливость – это:

- А. комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки.
  - Б. комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению.
  - В. способность сохранять занятые параметры работ.
10. Борцовская схватка на соревнованиях начинается:
- А. Сразу после выдоха борцов на ковер.
  - Б. После свистка арбитра.
  - В. По сигналу руководителя ковра

**Перечень тестов для зачисления и перевода на этап совершенствования  
спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»**

1. С какого года вольная борьба появилась на летних Олимпийских Играх?
  - А.1904
  - Б.1966
  - В.2000
  - Г.1910
2. Кто из российских вольных борцов имеет прозвище «Русский танк»?
  - А. АбсудаламГадисов
  - Б. Ахмед Чакаев
  - В. АбдулрашидСадулаев
3. В каком городе проходил ЧМ по вольной борьбе в 2014 году?
  - А. Ташкент
  - Б. Бишкек
  - В. Караганда
4. В каком году женская вольная борьба была включена в программу летних Олимпийских игр?
  - А.1996
  - Б.2000
  - В. 2004
  - Г.2008
5. В вольной борьбе достаточно много запрещенных приемов. В основном — удушающие и болевые. Как называется один из таких приемов, когда борец скрещивает ноги «в замок» на голове, шее или на туловище соперника?
  - А. Замок
  - Б.Ножницы
  - В. Туше
  - Г.Жамб
6. Способность совершать эффективную работу определенной интенсивности в течение времени, предусмотренного спецификой соревнований это ...
  - А. Выносливость борца

Б. Быстрота борца

В. Сила борца

Г. Координация борца

7. Часть занятия, в которой решаются следующие задачи: постепенно снизить нагрузку, активизировать восстановительные процессы в организме, подвести итоги занятия.

А. Вводная часть

Б. Подготовительная часть.

В. Основная часть

Г. Заключительная часть +

8. Подготовка спортсмена.

А. это процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям.

Б. это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы.

В. это педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям.

9. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:

А. Скоростная способность.

Б. Двигательный рефлекс.

В. Физическая возможность.

10. Влияние физических упражнений на организм человека:

А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.

Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.

В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

11. На каких соревнованиях могут выступать мальчики, девочки - 12 - 13 лет:

А. Не выше соревнований муниципального уровня.

Б. Не выше соревнований субъекта Российской Федерации.

В. Не выше соревнований межрегионального уровня

12. По какой системе борются спортсмены на соревнованиях если в их категории 5 или менее 5 участников

А. Круговая.

Б. Олимпийская