

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования г. Астрахани «Спортивная школа №4
им. А.Г. Ткачева»**

**Дополнительная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивная борьба»**

Срок реализации программы: 2 года

Возраст обучающихся: от 7 до 18 лет

г. Астрахань

2026г.

Принято на заседании педагогического совета
Протокол № 2 от 17 февраля 2026г.

Утверждено:
Директор МБУ ДО
г. Астрахани «СШ № 4»
С.С. Стороженко
Приказ № 9/1-о от 17 февраля 2026г.



Разработчик программы:

Ершов Михаил Александрович – тренер – преподаватель по виду спорта «Спортивная борьба»

Программа предназначена для организации работы по дополнительной общеразвивающей программе по спортивной борьбе в МБУ ДО г. Астрахани «СШ № 4».

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, базовый материал, техника безопасности при занятиях спортивной борьбой, системы контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся на следующий год обучения.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по виду спорта «**спортивная борьба**» составлена в соответствии с законом Российской Федерации «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. №273-ФЗ, Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Приказом Министерства спорта РФ от 08 декабря 2025г. № 1091 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивная борьба", «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 №28 СП 2.4.3648-20 и иными нормативными документами РФ.

1.1. Цель программы: формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса обучающегося на различных уровнях сложности и годах обучения (в течение всего срока реализации программы).

1.2. Программный материал объединен в целостную систему и предполагает решение следующих основных задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- воспитание высоких волевых и морально-этических качеств;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;

1.3. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в самбо,
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей,
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта,
- подготовку одаренных детей в образовательные организации, реализующие профессиональные программы в области физической культуры и спорта,
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1.4. Характеристика дополнительной образовательной программы

Спортивная борьба (дисциплина: греко-римская борьба) является международным видом единоборств. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА). Цель ее - положить противника на лопатки или победить по очкам. В греко-римской борьбе строго запрещено хватать противника ниже пояса, ставить подножки, активно пользоваться ногами при выполнении какого либо действия.

Как вид спорта, борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно-координационной техники выполнения приёмов 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.

Для достижения высокой степени готовности к ведению эффективного поединка в спортивной школе предусмотрена образовательная программа спортивной подготовки. Спортивная подготовка - это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с настоящей программой.

1.5. Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Для успешного осуществления многолетней подготовки юных спортсменов на каждом году обучения учитываются основные методические положения:

1. Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки на всех этапах такой подготовки.
2. При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих

высших достижений.

3. Необходимость обеспечения преемственности увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней подготовки.
4. Строгое соблюдение принципа постепенности в учебно- тренировочном процессе, соответствия нагрузок возрастным и индивидуальным возможностям спортсмена.
5. Преимущественная направленность тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки должна определяться с учетом сенситивных (наиболее благоприятных) периодов развития физических и психических качеств.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+		
Сила						+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности		+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+		+	+				
Координационные способности	+	+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+			

Основываясь на общих закономерностях построения учебно - тренировочного процесса, в программе для каждого этапа подготовки разработаны допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, определены задачи и преимущественная направленность занятий с учетом возрастных особенностей и должного уровня специальной подготовленности.

1.6. Объём и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения

Годовая нагрузка составляет 252 часа

Недельная нагрузка 6 часов (3 раза в неделю по 2 часа)

Продолжительность занятий 1 часа - 45 минут

1.7. Возраст обучающихся. Данная образовательная программа предусмотрена для обучения детей в возрасте от 6 до 18 лет. Программа разработана и обоснована целесообразностью как одновозрастного, так и разновозрастного состава групп.

Наполняемость группы – 12 – 17 человек

Группа	Количество часов в год	Количество часов в неделю	Срок обучения	Возрастной состав	Наполняемость групп (количество человек)
Спортивно - оздоровительная	252	6	2 года	7 – 18 лет	12 – 17 человек

1.8. Формы занятий:

- учебно-тренировочные занятия (групповые)
- теоретические занятия
- участие в спортивных соревнованиях
- комплекс восстановительных мероприятий

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма детей. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

1.9. Форма отслеживания образовательных результатов:

Педагогический мониторинг, который проводится в течение всего учебного года и включает:

- Вводный (входной) контроль – проводится в сентябре при зачислении. Форма проведения - собеседование.
- Промежуточный контроль – проводится в декабре. Аттестация проходит в виде соревнований, турниров. По результатам возможно присвоение массового разряда.
- Итоговая аттестация – проводится в мае. Форма – соревнования, турниры, выполнения контрольных нормативов.

Планируемые результаты. В конце изучения программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации, сформированные коммуникативные способности, то есть умение быть частью команды. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в районных и областных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков в спарринге, привитие любви к спортивным играм.

Формы подведения итогов реализации программы. Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов 1 раз в год (май).

- спарринги;
- контрольные нормативы;

Выполнение программы служит основным критерием оценки качества работы тренера-преподавателя и СШ № 4 в целом. Оценка качества учебно-тренировочной работы только по результатам участия в соревнованиях неприемлема в работе.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1	Теория	14

2	Тактическая подготовка	14
3	Общая физическая подготовка	28
4	Специальная физическая подготовка	64
5	Техническая подготовка	104
6	Учебные и тренировочные игры, контрольные игры и соревнования	14
7	Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов	14
	Итого	252

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Теория	6	8	14
	Вводное занятие. Правила поведения в СШ № 4, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности обучающихся. Знакомство с видом спорта спортивная борьба. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по спортивной борьбе . Правила дорожного движения	1	1	2
	Уход за спортивным инвентарём и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю. Правила боя. Организация и проведение соревнований. Правила боя, судейство, виды соревнований	1	1	2
	Основы техники и тактики спортивной борьбы	1	3	4
	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	2
	Физическая культура и спорт в России. Развитие греко-римской борьбы в России и за рубежом	1	1	2
	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена	1	1	2
2	Тактическая подготовка	4	10	14
	Простейшие тактические действия	2	2	4
	Простейшие действия в обороне, нападении, при переходе из обороны в нападение и наоборот	2	2	4
	Стандартные положения		1	1
	Работа в парах в ограниченном составе		1	1
	Индивидуальная тактическая подготовка в спортивной борьбе		1	1
	Тактика в контор атаки		1	1
	Тактика в атаки		1	1
	Тактика смешанная атаки и контор атаки		1	1
3	Общая физическая подготовка	2	26	28
	Строевые упражнения	1	1	2
	Общеразвивающие упражнения без предметов	1	3	4

	Общеразвивающие упражнения с предметами		6	6
	Акробатические упражнения		4	4
	Подвижные игры и эстафеты		4	4
	Легкоатлетические упражнения		4	4
	Спортивные игры		4	4
4	Специальная физическая подготовка	6	58	64
	Упражнения для развития быстроты	1	8	9
	Упражнения для развития ловкости	1	8	9
	Упражнения для развития гибкости	1	8	9
	Упражнения для развития выносливости	1	8	9
	Упражнения для развития специальной выносливости	1	10	11
	Упражнения для развития общей выносливости	1	8	9
	Упражнения для развития силы		8	8
5	Техническая подготовка		104	104
	Техника передвижения		14	14
	Работа на дистанциях		26	26
	Удары руками на месте и в движении		14	14
	Удары ногами на месте и в движении		14	14
	Подсечки, блоки руками и ногами		12	12
	Работа в парах		12	12
	Защита от нападения		12	12
6	Учебные и тренировочные игры, контрольные игры и соревнования		14	14
7	Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов		14	14
	ИТОГО:			252

IV. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется их свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;

- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Разделы плана	Содержание работы	Сроки
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки	В течение года
	2. Участие в субботниках	
	3. Помощь в оформлении наглядной агитации	
Нравственное воспитание	Состояние и развитие спорта в России	Сентябрь
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов	Ноябрь
	Беседа с детьми по профилактике беспризорности	Январь
	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»	Март
Эстетическое воспитание	Посещение учебно-тренировочных занятий старших спортсменов и их соревнований	В течение года
	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»	Апрель
	Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований	В течение года
Безопасность жизнедеятельности	Беседа с учащимися «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке»	В течение года
	Инструктаж по технике безопасности ПДД.	
	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	
	Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	
	Инструктаж по ТБ «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время»	
	Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	
Работа с одаренными детьми	Проведение внутришкольных соревнований с целью выявления одаренных обучающихся для участия в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий (все группы)	В течение года

	Участие обучающихся в соревнованиях	
Работа с родителями	Проведение родительского собрания. (Все группы)	По мере необходимости
	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	
Профориентационная работа	Встреча с интересным человеком (спортсменом, тренером)	Май

V. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Отслеживание результатов и эффективности деятельности обучающихся осуществляется в начале и по окончании учебного периода - *аттестация*: сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке на основе комплекса стандартных и специальных упражнений; рассмотрение результатов соревнований.

Нормативы

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
			мальчики	мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,9	не более 6,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7	не менее 10
1.3.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	не менее +3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 120
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее 2	не менее 3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее 10,0	не менее 12,0
2.2	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее 2	не менее 3

Краткая инструкция выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке

1. Бег 30 м с высокого старта, с. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов.

Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Выполняется с высокого старта. После 10-15 минутной разминки дается старт. Секундомер включается по первому движению игрока. Финиш фиксируется по общепринятым правилам.

2. Челночный бег с. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке, длиной не менее

12-13 м. или на стадионе. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см³). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной - черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук в локтевом суставе выполняется до угла не более 90°, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

4. Прыжок в длину с места, см. Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебный материал, предусмотренный настоящей программой, распределен в соответствии с последовательным и постепенным расширением теоретических знаний, практических умений и навыков в соответствии с общей и специальной подготовкой обучающихся, технико-тактическими умениями.

Увеличение нагрузки осуществляется поэтапно, постепенно увеличивается доля специализации.

В процессе подготовки происходит гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма. Особенно важно развитие способностей обучающихся для воспитания гибкости, быстроты, ловкости и успешного овладения навыками игры, а также обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

При разработке программы учтен принцип единства общей и специальной физической подготовки спортсмена. Общая физическая подготовка создает базу, на основе которой обучающиеся совершенствуются в избранном виде спорта: расширяются функциональные возможности организма, разносторонне развиваются физические и морально-волевые качества. Специальная подготовка обеспечивает воспитание физических качеств и формирование навыков и умений, специфичных для рукопашного боя. Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности обучающихся. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций. При организации занятий рукопашным боем особое внимание необходимо уделять постепенному повышению уровня физической, технической и тактической подготовки обучающихся. Этому будет способствовать, в первую очередь, хорошая организация занятий, при наличии достаточного количества и качества спортивного инвентаря и оборудования. Для тренеров-преподавателей программа является главным документом учебно-тренировочной, воспитательно-развивающей и оздоровительной работы с обучающимися; для обучающихся – средством достижения спортивных результатов, физического и личностного развития, укрепления

здоровья; для родителей – целью воспитания нравственной и физически здоровой личности собственного ребенка. Программа раскрывает весь комплекс параметров обучения и тренировки в спортивной школе. Подготовка обучающегося от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены движением к главной цели, которая заключается в подготовке спортсменов высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня исходных данных: отобранных в группы юных борцов, уровня профессиональной подготовленности тренеров, наличия материально-технической базы и от высокого качества организации всего педагогического процесса. При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировки, соревнований и усиливающий их эффект восстановительных воздействий.

На учебных занятиях изучаются и совершенствуются элементы техники и тактики, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, обучающиеся знакомятся с новым материалом, закрепляется старый, пройденный.

Для повышения эмоциональности занятий применяются подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Воспитательные мероприятия предусматривают формирование важных личностных качеств: целеустремленность, ответственность, дисциплинированность, коллективизм и др.

Оздоровительные мероприятия позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье при одновременном использовании восстановительных и медицинских мероприятий. Для определения уровня физического развития и двигательных способностей обучающихся, программой предусматривается тестирование.

Дидактический материал соответствует тематике занятий, подбирается педагогом индивидуально в соответствии с задачами обучения.

Техническое оснащение занятий осуществляется в соответствии со спецификой физкультурно-спортивной подготовки.

Психологическое обеспечение программы включает следующие компоненты:

- создание комфортной доброжелательной атмосферы на занятиях;
- применение индивидуальных, групповых и фронтальных методов организации образовательного процесса;
- разработка и подбор диагностических материалов для определения уровня удовлетворенности обучающихся и их родителей;
- психологическая подготовка обучающихся для формирования нравственных и волевых качеств будущего спортсмена.

Воспитательная работа с обучающимися осуществляется тренером в ходе учебно-тренировочных занятий, на соревнованиях, в спортивно-оздоровительных лагерях. Тренером составляется план воспитательной работы, основной целью которого является формирование у детей положительных личностных качеств будущего спортсмена: дисциплинированность, ответственность, взаимопомощь, патриотизм, смелость, упорство, коллективизм и т.д.

Методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «соперника» и др.);
- наглядный (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы);
- методы практических упражнений:
 - а) методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям);
 - б) методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный,

интервальный, соревновательный и т.д.).

Методы воспитания: убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, способствующие формированию нравственной и физически развитой личности.

Методы контроля:

- визуальный контроль тренера за обучающимися (карта индивидуального развития ребенка), уровень динамики личностного развития;
- контроль динамики развития физических качеств посредством тестирования физической подготовленности (контрольные нормативы) и динамики теоретических знаний.

Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного занятия.

Практические занятия проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике, подразделяются на части:

- в **подготовительной части** занятия выполняются упражнения в среднем темпе, подготавливающие опорно-двигательный аппарат для дальнейшей нагрузки.
- в **основной части** занятия выполняются упражнения, соответствующие теме занятия, и могут включать в себя как упражнения на развитие физических качеств, так и на освоение технических и тактических приемов.
- **заключительная часть** занятия включает расслабляющие упражнения с элементами стретчинга, применением игр на расслабление, дыхательных упражнений, способствующих восстановлению организма.

При проведении занятий тренер должен контролировать функциональное состояние организма обучающихся, прежде всего по их самочувствию и пульсу, ориентируясь на внешние признаки (цвет кожи, потоотделение, дрожание конечностей, настроение, мимика) и на показатель ЧСС в минуту. Для определения уровня физического развития и двигательных навыков обучающихся производится сдача контрольных нормативов на основе комплексов стандартных упражнений и характерных тестов.

1. В учреждении используется в основном **очная форма** обучения, так как спортивная деятельность связана с практическими методами обучения, воспитания и контроля.

2. **Очно-заочно** организуются домашние задания обучающихся в целях самостоятельного освоения режима занятий спортом, организации своего личного времени, освоения комплексов упражнений, правил соревнований и др.

3. **Дистанционно** возможна проверка теоретических знаний обучающихся, в условиях сетевого взаимодействия - возможна рекомендация тренера (ссылки на сайты) для изучения и освоения особенностей вида спорта, правил соревнований, анализа возможных ошибок в сравнении с правилами, характеристик личностных качеств спортсмена в целях совершенствования собственных и др.

4. **Форма организации образовательного процесса** для физкультурно-спортивного учреждения в основном групповая, возможны фронтальная и поточная для организации воспитательно-досуговой деятельности, для подготовки к соревнованиям - возможна как индивидуально-групповая, так и индивидуальная.

5. Для физкультурно-спортивных учреждений характерны **педагогические технологии**, направленные на воспитание нравственной (морально-волевой), физически развитой и здоровой личности:

- **физкультурно-спортивные** технологии способствуют физическому развитию детей и молодежи, укреплению здоровья, воспитывают целеустремленность, коллективизм, дисциплинированность, морально-волевые качества, устойчивость в экстремальных ситуациях и др.;

- **здоровьесберегающие** технологии – используются на основании СанПин-ов: устанавливаются рациональные требования к учебно-тренировочному процессу (нагрузки, время и др.), спортивному инвентарю и оборудованию, наполняемости спортивного зала, освещенности и др.;
- **лично-ориентированные** технологии используются на основании инновационных практик тренеров-преподавателей по видам спорта - способствуют индивидуальному развитию личности, самостоятельности мышления, самовоспитанию;
- **воспитательно-развивающие** технологии формируют разносторонне развитую личность, способствуют духовно-нравственному развитию, правильной организации досуга, приобретению навыков здорового образа жизни, развитию ответственности за себя и за коллег в команде. С помощью культурно - и спортивно-массовых мероприятий воспитываются и развиваются физические и морально-волевые качества, осуществляется приобщение к волонтерскому движению, показательным выступлениям и акциям и др.;
- **игровые** технологии способствуют повышению эффективности образовательного процесса: за счет использования подвижных игр непринужденно и легко осваиваются детьми трудные технико-тактические действия и физические упражнения, формируются личностные качества – коммуникативность, коллективизм, стремление к успеху.

Материально-технические условия реализации Программы

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.
-

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

№/ п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Ковер борцовский 12 x 12 м	штук	1
2	Весы до 200 кг	штук	1
3	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5	Гонг боксерский	штук	1
5	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
7	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
8	Маты гимнастические	штук	18
9	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
10	Мяч баскетбольный	штук	2
11	Мяч футбольный	штук	2
12	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
13	Скакалка гимнастическая	штук	12
14	Скамейка гимнастическая	штук	2
15	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
16	Стенка гимнастическая	штук	8

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

№ / п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	1 – 2 год обучения	
				количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пар	на обучающегося	-	-
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-
3.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-
4.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-
6.	Наколенники (фиксаторы коленных)	комплект	на обучающегося	-	-

Информационно-методические условия реализации Программы

1. Борьба греко-римская: Учебник /Под общ. ред. Ю. А. Шулики. - Ростов н/Д, «Феникс», 2004.
2. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов - Краснодар, 1995.
3. Галковский Н. М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского. - М.: ФИС, 1952.
4. Дойль В. Психологические проблемы развития психических качеств спортсмена // В кн.: Психология и современный спорт. - М.: ФИС, 1973. - С. 121-143.
5. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и юных спортсменов фак. (отделений) физ. воспитания пед. учеб.заведений. - М.: Просвещение, 1993. - 240 с.
6. Исаев А. И., Чепцов А. А., Астахов А. М., Тюремских И .С., Баймеев Г. Б. Моделирование как метод исследования подготовки спортсменов //Спортивная борьба: Ежегодник.- М.,1981. - С.60-62.
7. Матвеев Л. П. О проблемах теории и методики спортивной тренировки // Теория и практи. физич. культуры. - 1969. - № 4. - С. 49-53.
8. Новиков А. А. Моделирование в спортивной борьбе / А. А. Новиков, В. Г. Оленик, Н. Н. Каргин, Р. С. Потраций // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1981. - С. 62-65. 9. Розенблат В.В. Проблема утомления - М.: Медицина, 1961. - 220 с.
9. Савенков Г. И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб.пособие для преп. ИФК. - М., 2001. - 114 с.
10. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. - М.: ФиС, 1960. - 484 с.
11. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского, А. З. Катулина. - М.: ФИС, 1968. - 584 с.
12. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А. П. Купцова. -М.: ФИС, 1978. - 424 с.
13. Спортивная борьба: Учеб.пособие для техн. и инст. физ. культ, (пед. фак.) / Под ред. Г. С.Туманяна. - М.: ФИС, 1985. - 144 с.
14. Рублевский В. Е. Моделирование спортивной деятельности борца - Смоленск: СГИФК, 1989.
15. Шустин Б. Н. Анализ модельных характеристик соревновательной деятельности сильнейших спортсменов в различных видах спорта // Совершенствование системы подготовки спортсменов. - М., 1979. - С. 111-112

Интернет ресурсы:

- b. Министерство спорта РФ (<https://minsport.gov.ru/>)
- c. Министерство науки и высшего образования РФ (<https://minobmavki.gov.ru/>)
- d. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации. Электронный ресурс. URL: <http://spo.1september.ru>
- e. Федерация спортивной борьбы РФ (<https://wrestrus.ru/>)
- f. Российское антидопинговое агентство (<https://rusada.ru/>)

Приложение № 4