

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО СШ «Восток»

Будунов

А.Н.Будунов

15.06.



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Греко-римская борьба») предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивной борьбе (дисциплина «Греко-римская борьба») в МБУ ДО СШ «Восток» Арсеньевского городского округа с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1091.

Характеристика вида спорта «Спортивная борьба»

Спортивная борьба является международным видом единоборств, включённым в программу Олимпийских игр. 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 запрещены захваты противника ниже пояса, ставить подножки, активно пользоваться ногами при выполнении какого-либо действия, между тем всё это разрешено в вольной борьбе.

Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная борьба» определяются МБУ ДО СШ «Восток», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная борьба»

Дисциплины	Номер-код
греко-римская борьба - весовая категория 32 кг	026 043 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 35 кг	026 044 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 38 кг	026 045 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 42 кг	026 046 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 46 кг	026 047 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 47 кг	026 048 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая	026 049 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 53 кг	026 050 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 54 кг	026 051 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 55 кг	026 052 1 6 1 1 А
греко-римская борьба - весовая категория 58 кг	026 053 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 59 кг	026 054 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 60 кг	026 055 1 6 1 1 А
греко-римская борьба - весовая категория 63 кг	026 056 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая	026 057 1 6 1 1 А
греко-римская борьба - весовая	026 058 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 73 кг	026 059 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 74 кг	026 060 1 6 1 1 А
греко-римская борьба - весовая категория 16 кг	026 061 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 84 кг	026 062 1 6 1 1 А
греко-римская борьба - весовая категория 85 кг	026 063 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 96 кг	026 064 1 6 1 1 А
греко-римская борьба - весовая категория 100 кг	026 065 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 120 кг	026 066 1 6 1 1 А
греко-римская борьба - абсолютная категория	026 067 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - командные соревнования	026 068 1 8 1 1 Ю

1.1. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба»

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 сброски собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Техника спортивной борьбы — это система соревновательных упражнений, основанная на рациональном использовании координационных и кондиционных возможностей борцов и направленная на достижение высоких спортивных результатов.

Греко-римская борьба является спортивной дисциплиной вида спорта спортивная борьба, который входит во Всероссийский реестр видов спорта.

1.2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Примерной программы

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

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

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

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

Таблица № 2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

2.2. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося.

Количество спортивных соревнований отделения греко-римской борьбы МБУ СШ ДО «Восток» устанавливается в соответствии с единым календарным планом школьных, городских, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в муниципальном задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные МБУ ДО СШ «Восток».

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица № 3

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта

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

2.3. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

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

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

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 4), для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица № 4

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-1040	1040-1456	1248-1664

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

учебно-тренировочные занятия: групповые и индивидуальные.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная борьба» (дисциплина «греко-римская борьба») определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается МБУ ДО СШ «Восток» ежегодно на 52 недели (в часах).

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

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются МБУ ДО СШ «Восток» самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется тренерами-преподавателями в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в приложении № 1 программы.

2.5. Календарный учебно-тренировочный график

Календарный учебно-тренировочный график составляется на учебный год тренерами-преподавателями по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся МБУ СШ «Восток» для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также

для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в приложение № 3 к ФССП.

2.6. Режим учебно-тренировочного процесса (расписание)

Режим учебно-тренировочного процесса (расписание) в отделении греко-римской борьбы составляется МБУ ДО СШ «Восток» для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности зала борьбы МБУ ДО СШ «Восток» и включает в себя:

- наименование вида спорта;
- фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя;
- этап спортивной подготовки и год обучения;
- дни недели;
- место проведения учебно-тренировочных занятий;
- начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

2.7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется МБУ ДО СШ «Восток» 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.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется ответственным МБУ ДО СШ «Восток» на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

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

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

2.9. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «спортивная борьба».

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

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

2.10. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы подготовки. Они направлены на овладение воспитанниками умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований. Программы инструкторской и судейской практик реализуются в процессе учебных занятий и специальных семинаров. Для приобретения инструкторских и судейских навыков тренер-преподаватель должен на каждом занятии назначать своих помощников и давать им конкретные задания по проведению занятий, судейству учебных игр и соревнований. Задача инструкторской практики - научить занимающихся давать строевые команды, правильно показывать и объяснять отдельные упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой учащихся младшего возраста.

III. Система контроля

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

1. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная борьба»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта

«спортивная борьба»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная борьба»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная борьба»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности; укрепление здоровья.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная борьба»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБУ ДО СШ «Восток». Аттестация проводится на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.1. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

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

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по

дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в МБУ ДО СШ «Восток» в отделении греко-римской борьбы.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»; контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом приложения № 2 .

IV. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» основаны на особенностях вида спорта «спортивная борьба» образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

4.1. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная борьба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная борьба» не ниже всероссийского уровня.

4.2. 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 «спортивная борьба».

V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1. Требования к кадровому составу:

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 22.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) 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 «спортивная борьба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

5.2. 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;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП).

5.3. Информационное обеспечение деятельности МБУ ДО СШ «Восток» - многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства спортивной школы с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Перечень информационного обеспечения Программы приведен в приложении № 3.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		Заполняется тренерами-преподавателями самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
		1.	Физическая подготовка:	169-212	212-281	315-343	302-526
Общая физическая подготовка	135-161		164-198	220-239	187-286	260-347	280-350
Специальная физическая подготовка	34-51		48-83	95-104	115-240	205-315	300-358
2.	Техническая подготовка	20-28	28-37	45-58	88-162	124-228	155-218
3.	Тактическая подготовка	22-38	38-56	60-75	72-120	140-168	135-240
4.	Психологическая подготовка	6-10	10-14	15-23	26-35	37-52	55-67
5.	Теоретическая подготовка	12-18	18-20	20-30	32-40	45-62	60-78
6.	Аттестация	1-2	2-4	6-8	8-12	14-18	18-24
7.	Соревновательная	0	0	25-35	40-62	121-148	122-168

	деятельность						
8.	Инструкторская практика	0	0	5-9	9-15	16-21	12-24
9.	Судейская практика	0	0	5-9	9-15	10-16	12-24
10.	Восстановительные мероприятия	0	0	20-28	32-45	50-60	78-82
11.	Медицинское обследование	4	4	4-6	6-8	8-10	10-16
Вариативная часть, формируемая тренером-преподавателем МБУ ДО СШ «Восток»							
12.	Самоподготовка	–	–	–	–	–	–
13.	Интегральная подготовка	0	0	0	0	10-11	11-15
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-1040	1040-1456	1248-1664

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса
и оценочные материалы**

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная МБУ ДО СШ «Восток» и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключение медицинским центром (кабинетом) по всем видам исследования
3.	Собеседования	Экспертная оценка тренера-преподавателя	Проводится при зачислении в группы
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	устанавливаются МБУ ДО СШ «Восток» самостоятельно	

Перечень информационного обеспечения

1. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2000 г. «Асадема»;
2. Матвеев А.П. Петрова Т.В. «Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре» 2001 г. «Дрофа»;
3. Юшков О.П., Шпанов В.И. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. М.:МГИУ, 2001
4. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры 2002 г. Физкультура и спорт;
5. Туманян Г.С, Гожин В.В., Харацидис С.К. Текущие тренировочные планы. М.: Советский спорт, 2002.
6. Греко-римская борьба / И.И.Иванов, А.С.Кузнецов, Р.В. Самургашев, ЮА. Шулика. - Ростов-на-Дону: Издательство: Феникс, 2004. - 796 с;
7. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс».
8. Богун П.Н. « Игра как основа национальных видов спорта»2004 г. «Просвещение»;
9. Подливаев Б.А.,Грузных Г.М. Д.Г. Программа. Борьба греко-римская. Для системы дополнительного образования детей: ДЮСТТТ, СДЮШОР. М.: Советский спорт, 2004;
10. Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов» 2006 г. «Просвещение».

5.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации
([http://www. m i n sport, go v. ru](http://www.min sport, gov. ru))

Пользователь: Будунов Александр Николаевич,
Директор
Сертификат: 00efe2e1dd173679eb606c6c02c5378cd1
Выдан: Казначейство России
Период действия сертификата: с 15.12.2022 по
09.03.2024