

МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

ГБУ ДО РД «Спортивная школа «Белиджи»

СОГЛАСОВАНО:

Тренерским советом

Учреждения

Протокол от 25.03.2023

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБУ ДО РД «СШ «Белиджи»


Д. А. Зейналов
от 25 марта 2023 г.



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

пос.Белиджи - 2023

УТВЕРЖДЕНА
приказом Минспорта России
от «17» сентября 2022 г. № 732

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

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее – Примерная программа) предназначена для разработки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».

1.2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» должна иметь следующую структуру:

титульный лист (приложение № 1 к Примерной программе);

пояснительная записка;

теоретический раздел;

практический раздел;

иные требования и условия реализации Программы.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.1. Краткая характеристика вида спорта «спортивная борьба»

«Спортивная борьба» – это один из древнейших видов спорта, единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. В отличие от единоборств, в которых разрешена ударная техника, в борьбе схватка проводится не только в стойке, но и в партере (когда один из борцов стоит на коленях, лежит на груди, на боку и т.д.). Цель борцовского поединка – заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Если за время схватки никому из соперников сделать это не удастся, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы.

Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная борьба» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная борьба»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
	026	000	1	6	1	1	Я
Спортивная борьба	026	000	1	6	1	1	Я
вольная борьба - весовая категория 33 кг	026	002	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 36 кг	026	003	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 38 кг	026	006	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 39 кг	026	004	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 40 кг	026	007	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 41 кг	026	005	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 42 кг	026	008	1	8	1	1	Н
вольная борьба - весовая категория 43 кг	026	009	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 44 кг	026	010	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 45 кг	026	026	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 46 кг	026	011	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 48 кг	026	012	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 49 кг	026	013	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 50 кг	026	014	1	6	1	1	Б
вольная борьба - весовая категория 51 кг	026	015	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 52 кг	026	016	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 53 кг	026	017	1	6	1	1	Б
вольная борьба - весовая категория 54 кг	026	018	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 55 кг	026	019	1	8	1	1	С
вольная борьба - весовая категория 56 кг	026	020	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 57 кг	026	021	1	6	1	1	Я
вольная борьба - весовая категория 58 кг	026	022	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 59 кг	026	023	1	8	1	1	Б
вольная борьба - весовая категория 60 кг	026	024	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 61 кг	026	159	1	8	1	1	Ф
вольная борьба - весовая категория 62 кг	026	025	1	6	1	1	С
вольная борьба - весовая категория 65 кг	026	027	1	6	1	1	Я
вольная борьба - весовая категория 66 кг	026	028	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 68 кг	026	001	1	6	1	1	С
вольная борьба - весовая категория 69 кг	026	030	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 70 кг	026	031	1	8	1	1	Ф
вольная борьба - весовая категория 71 кг	026	214	1	8	1	1	Ю

вольная борьба - весовая категория 72 кг	026	032	1	8	1	1	Б
вольная борьба - весовая категория 73 кг	026	033	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 74 кг	026	034	1	6	1	1	А
вольная борьба - весовая категория 75 кг	026	160	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 76 кг	026	035	1	6	1	1	Б
вольная борьба - весовая категория 79 кг	026	029	1	8	1	1	А
вольная борьба - весовая категория 80 кг	026	036	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 85 кг	026	037	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 86 кг	026	161	1	6	1	1	А
вольная борьба - весовая категория 92 кг	026	038	1	8	1	1	А
вольная борьба - весовая категория 97 кг	026	162	1	6	1	1	А
вольная борьба - весовая категория 100 кг	026	039	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 110 кг	026	040	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 125 кг	026	163	1	6	1	1	А
вольная борьба - абсолютная категория	026	041	1	8	1	1	Л
вольная борьба - командные соревнования	026	042	1	8	1	1	Л
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 41 кг	026	047	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 42 кг	026	046	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 44 кг	026	048	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 45 кг	026	049	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 48 кг	026	050	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 51 кг	026	051	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 52 кг	026	053	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 55 кг	026	052	1	8	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 57 кг	026	057	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория	026	055	1	6	1	1	А

60 кг							
греко-римская борьба - весовая категория 62 кг	026	058	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 63 кг	026	056	1	8	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 65 кг	026	059	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 67 кг	026	060	1	6	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 68 кг	026	061	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 71 кг	026	164	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 72 кг	026	167	1	8	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 75 кг	026	165	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 77 кг	026	066	1	6	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 80 кг	026	166	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 82 кг	026	054	1	8	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 84 кг	026	062	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 85 кг	026	063	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 87 кг	026	215	1	6	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 92 кг	026	216	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 96 кг	026	064	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 97 кг	026	217	1	6	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 100 кг	026	065	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 110 кг	026	218	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 120 кг	026	219	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 130 кг	026	168	1	6	1	1	А
греко-римская борьба - абсолютная	026	067	1	8	1	1	М

категория							
греко-римская борьба - командные соревнования	026	068	1	8	1	1	М
грэпплинг - весовая категория 27 кг	026	220	1	8	1	1	Н
грэпплинг - весовая категория 30 кг	026	221	1	8	1	1	Н
грэпплинг - весовая категория 32 кг	026	222	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - весовая категория 34 кг	026	223	1	8	1	1	Н
грэпплинг - весовая категория 35 кг	026	224	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - весовая категория 38 кг	026	069	1	8	1	1	Д
грэпплинг - весовая категория 40 кг	026	070	1	8	1	1	Д
грэпплинг - весовая категория 42 кг	026	071	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - весовая категория 43 кг	026	072	1	8	1	1	Д
грэпплинг - весовая категория 46 кг	026	073	1	8	1	1	Н
грэпплинг - весовая категория 47 кг	026	225	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - весовая категория 48 кг	026	226	1	8	1	1	Д
грэпплинг - весовая категория 49 кг	026	074	1	8	1	1	Д
грэпплинг - весовая категория 50 кг	026	075	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - весовая категория 52 кг	026	076	1	8	1	1	Д
грэпплинг - весовая категория 53 кг	026	077	1	8	1	1	С
грэпплинг - весовая категория 54 кг	026	078	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - весовая категория 55 кг	026	227	1	8	1	1	Н
грэпплинг - весовая категория 56 кг	026	228	1	8	1	1	Д
грэпплинг - весовая категория 57 кг	026	229	1	8	1	1	Д
грэпплинг - весовая категория 57+ кг	026	230	1	8	1	1	Д
грэпплинг - весовая категория 58 кг	026	079	1	8	1	1	С
грэпплинг - весовая категория 59 кг	026	231	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - весовая категория 60 кг	026	080	1	8	1	1	Д
грэпплинг - весовая категория 62 кг	026	081	1	8	1	1	А
грэпплинг - весовая категория 63 кг	026	082	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - весовая категория 64 кг	026	083	1	8	1	1	Б
грэпплинг - весовая категория 65 кг	026	084	1	8	1	1	Д
грэпплинг - весовая категория 65+ кг	026	085	1	8	1	1	Д
грэпплинг - весовая категория 66 кг	026	086	1	8	1	1	А
грэпплинг - весовая категория 69 кг	026	087	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - весовая категория 71 кг	026	088	1	8	1	1	Я
грэпплинг - весовая категория 71+ кг	026	089	1	8	1	1	Б
грэпплинг - весовая категория 73 кг	026	232	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - весовая категория 73+ кг	026	233	1	8	1	1	Ю

грэпплинг - весовая категория 76 кг	026	090	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - весовая категория 77 кг	026	091	1	8	1	1	А
грэпплинг - весовая категория 84 кг	026	092	1	8	1	1	А
грэпплинг - весовая категория 85 кг	026	093	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - весовая категория 85+ кг	026	094	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - весовая категория 92 кг	026	095	1	8	1	1	А
грэпплинг - весовая категория 92+ кг	026	096	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - весовая категория 100 кг	026	097	1	8	1	1	М
грэпплинг - весовая категория 100+ кг	026	098	1	8	1	1	М
грэпплинг - абсолютная категория	026	234	1	8	1	1	Л
грэпплинг - командные соревнования	026	235	1	8	1	1	Л
грэпплинг - ги - весовая категория 27 кг	026	236	1	8	1	1	Н
грэпплинг - ги - весовая категория 30 кг	026	237	1	8	1	1	Н
грэпплинг - ги - весовая категория 32 кг	026	238	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - ги - весовая категория 34 кг	026	239	1	8	1	1	Н
грэпплинг - ги - весовая категория 35 кг	026	240	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - ги - весовая категория 38 кг	026	099	1	8	1	1	Н
грэпплинг - ги - весовая категория 40 кг	026	100	1	8	1	1	Д
грэпплинг - ги - весовая категория 42 кг	026	101	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - ги - весовая категория 43 кг	026	102	1	8	1	1	Д
грэпплинг - ги - весовая категория 46 кг	026	103	1	8	1	1	Н
грэпплинг - ги - весовая категория 47 кг	026	241	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - ги - весовая категория 48 кг	026	242	1	8	1	1	Д
грэпплинг - ги - весовая категория 49 кг	026	104	1	8	1	1	Д
грэпплинг - ги - весовая категория 50 кг	026	105	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - ги - весовая категория 52 кг	026	106	1	8	1	1	Д
грэпплинг - ги - весовая категория 53 кг	026	107	1	8	1	1	Б
грэпплинг - ги - весовая категория 54 кг	026	108	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - ги - весовая категория 55 кг	026	243	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - ги - весовая категория 56 кг	026	244	1	8	1	1	Д
грэпплинг - ги - весовая категория 57 кг	026	245	1	8	1	1	Д
грэпплинг - ги - весовая категория 57+ кг	026	246	1	8	1	1	Д
грэпплинг - ги - весовая категория 58 кг	026	109	1	8	1	1	С
грэпплинг - ги - весовая категория 59 кг	026	247	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - ги - весовая категория 60 кг	026	110	1	8	1	1	Д
грэпплинг - ги - весовая категория 62 кг	026	111	1	8	1	1	А
грэпплинг - ги - весовая категория 63 кг	026	112	1	8	1	1	Ю

грэпплинг - ги - весовая категория 64 кг	026	113	1	8	1	1	Б
грэпплинг - ги - весовая категория 65 кг	026	114	1	8	1	1	Д
грэпплинг - ги - весовая категория 65+ кг	026	115	1	8	1	1	Д
грэпплинг - ги - весовая категория 66 кг	026	116	1	8	1	1	А
грэпплинг - ги - весовая категория 69 кг	026	117	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - ги - весовая категория 71 кг	026	118	1	8	1	1	Я
грэпплинг - ги - весовая категория 71+ кг	026	119	1	8	1	1	Б
грэпплинг - ги - весовая категория 73 кг	026	248	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - ги - весовая категория 73+ кг	026	249	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - ги - весовая категория 76 кг	026	120	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - ги - весовая категория 77 кг	026	121	1	8	1	1	А
грэпплинг - ги - весовая категория 84 кг	026	122	1	8	1	1	А
грэпплинг - ги - весовая категория 85 кг	026	123	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - ги - весовая категория 85+ кг	026	124	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - ги - весовая категория 92 кг	026	125	1	8	1	1	А
грэпплинг - ги - весовая категория 92+ кг	026	126	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - ги - весовая категория 100 кг	026	127	1	8	1	1	М
грэпплинг - ги - весовая категория 100+ кг	026	128	1	8	1	1	М
грэпплинг - ги - абсолютная категория	026	250	1	8	1	1	Л
грэпплинг - ги - командные соревнования	026	251	1	8	1	1	Л
панкратион классический - весовая категория 38 кг	026	129	1	8	1	1	Д
панкратион классический - весовая категория 40 кг	026	130	1	8	1	1	Д
панкратион классический - весовая категория 42 кг	026	131	1	8	1	1	Ю
панкратион классический - весовая категория 43 кг	026	132	1	8	1	1	Д
панкратион классический - весовая категория 46 кг	026	133	1	8	1	1	Н
панкратион классический - весовая категория 49 кг	026	134	1	8	1	1	Д
панкратион классический - весовая категория 50 кг	026	135	1	8	1	1	Ю
панкратион классический - весовая категория 52 кг	026	136	1	8	1	1	Д
панкратион классический - весовая категория 53 кг	026	137	1	8	1	1	Б
панкратион классический - весовая категория 54 кг	026	138	1	8	1	1	Ю

панкратион классический - весовая категория 56 кг	026	169	1	8	1	1	Д
панкратион классический - весовая категория 57 кг	026	170	1	8	1	1	А
панкратион классический - весовая категория 58 кг	026	139	1	8	1	1	С
панкратион классический - весовая категория 60 кг	026	140	1	8	1	1	Д
панкратион классический - весовая категория 62 кг	026	141	1	8	1	1	А
панкратион классический - весовая категория 63 кг	026	142	1	8	1	1	Ю
панкратион классический - весовая категория 64 кг	026	143	1	8	1	1	Б
панкратион классический - весовая категория 65 кг	026	144	1	8	1	1	Д
панкратион классический - весовая категория 65+ кг	026	145	1	8	1	1	Д
панкратион классический - весовая категория 66 кг	026	146	1	8	1	1	А
панкратион классический - весовая категория 69 кг	026	147	1	8	1	1	Ю
панкратион классический - весовая категория 71 кг	026	148	1	8	1	1	Я
панкратион классический - весовая категория 71+ кг	026	149	1	8	1	1	Б
панкратион классический - весовая категория 76 кг	026	150	1	8	1	1	Ю
панкратион классический - весовая категория 77 кг	026	151	1	8	1	1	А
панкратион классический - весовая категория 84 кг	026	152	1	8	1	1	А
панкратион классический - весовая категория 85 кг	026	153	1	8	1	1	Ю
панкратион классический - весовая категория 85+ кг	026	154	1	8	1	1	Ю
панкратион классический - весовая категория 92 кг	026	155	1	8	1	1	А
панкратион классический - весовая категория 92+ кг	026	156	1	8	1	1	Ю
панкратион классический - весовая категория 100 кг	026	157	1	8	1	1	М
панкратион классический - весовая категория 100+ кг	026	158	1	8	1	1	М

панкратион традиционный - весовая категория 30 кг	026	171	1	8	1	1	Д
панкратион традиционный - весовая категория 32 кг	026	172	1	8	1	1	Н
панкратион традиционный - весовая категория 34 кг	026	173	1	8	1	1	Д
панкратион традиционный - весовая категория 35 кг	026	174	1	8	1	1	Ю
панкратион традиционный - весовая категория 37 кг	026	175	1	8	1	1	Д
панкратион традиционный - весовая категория 38 кг	026	176	1	8	1	1	Н
панкратион традиционный - весовая категория 40 кг	026	177	1	8	1	1	Д
панкратион традиционный - весовая категория 42 кг	026	178	1	8	1	1	Ю
панкратион традиционный - весовая категория 43 кг	026	179	1	8	1	1	Д
панкратион традиционный - весовая категория 44 кг	026	180	1	8	1	1	Д
панкратион традиционный - весовая категория 46 кг	026	181	1	8	1	1	Н
панкратион традиционный - весовая категория 47 кг	026	182	1	8	1	1	Ю
панкратион традиционный - весовая категория 48 кг	026	183	1	8	1	1	Д
панкратион традиционный - весовая категория 49 кг	026	184	1	8	1	1	Д
панкратион традиционный - весовая категория 50 кг	026	185	1	8	1	1	Ю
панкратион традиционный - весовая категория 52 кг	026	186	1	8	1	1	Д
панкратион традиционный - весовая категория 53 кг	026	187	1	8	1	1	С
панкратион традиционный - весовая категория 54 кг	026	188	1	8	1	1	Ю
панкратион традиционный - весовая категория 56 кг	026	189	1	8	1	1	Д
панкратион традиционный - весовая категория 57 кг	026	190	1	8	1	1	Ф
панкратион традиционный - весовая категория 57+ кг	026	191	1	8	1	1	Д
панкратион традиционный - весовая категория 58 кг	026	192	1	8	1	1	С

панкратион традиционный - весовая категория 59 кг	026	193	1	8	1	1	Ю
панкратион традиционный - весовая категория 60 кг	026	194	1	8	1	1	Д
панкратион традиционный - весовая категория 62 кг	026	195	1	8	1	1	А
панкратион традиционный - весовая категория 63 кг	026	196	1	8	1	1	Ю
панкратион традиционный - весовая категория 64 кг	026	197	1	8	1	1	Б
панкратион традиционный - весовая категория 65 кг	026	198	1	8	1	1	Д
панкратион традиционный - весовая категория 65+ кг	026	199	1	8	1	1	Д
панкратион традиционный - весовая категория 66 кг	026	200	1	8	1	1	А
панкратион традиционный - весовая категория 69 кг	026	201	1	8	1	1	Ю
панкратион традиционный - весовая категория 71 кг	026	202	1	8	1	1	Я
панкратион традиционный - весовая категория 71+ кг	026	203	1	8	1	1	Б
панкратион традиционный - весовая категория 73 кг	026	204	1	8	1	1	Ю
панкратион традиционный - весовая категория 76 кг	026	205	1	8	1	1	Ю
панкратион традиционный - весовая категория 77 кг	026	206	1	8	1	1	А
панкратион традиционный - весовая категория 84 кг	026	207	1	8	1	1	А
панкратион традиционный - весовая категория 85 кг	026	208	1	8	1	1	Ю
панкратион традиционный - весовая категория 85+ кг	026	209	1	8	1	1	Ю
панкратион традиционный - весовая категория 92 кг	026	210	1	8	1	1	А
панкратион традиционный - весовая категория 92+ кг	026	211	1	8	1	1	Ю
панкратион традиционный - весовая категория 100 кг	026	212	1	8	1	1	М
панкратион традиционный - весовая категория 100+ кг	026	213	1	8	1	1	М

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

Вольная борьба – спортивное единоборство и олимпийский вид спорта, заключающийся в поединке двух спортсменов по определенным правилам, с применением различных приемов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. В вольной борьбе, в отличие от греко-римской и борьбы на поясах, разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема. Современная вольная борьба является Олимпийским и любительским видом спорта.

Греко-римская борьба – европейский вид борьбы, в котором спортсмен посредством определенного арсенала технических действий (приемов) пытается вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к коврику. В греко-римской борьбе, в отличие от вольной, запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками. Классическая борьба родилась в Древней Греции и получила развитие в Римской империи, а современный, возрожденный вид греко-римской борьбы сформировался во Франции в первой половине XIX века, отсюда и его название до середины XX века.

Грепплинг — это вид борьбы не включает в себя нанесение ударов и использование оружия. Стремление закончить поединок досрочно, с помощью болевого или удушающего приема, является отличительной особенностью грэпплинга, в отличие от других видов борьбы, основной целью которых является либо позиционное доминирование (вольная и греко-римская борьба, либо получение очков за определенное количество бросков и других технических действий (дзюдо и самбо), после чего спортсмену присуждается победа. Другой отличительной чертой грэпплинга является форма. Одежда спортсмена состоит из шортов и рашгарда (обтягивающей футболки с коротким и длинным рукавом). Важно, что одежда должна полностью прилегать к телу, чтобы во время схватки не давать никому преимущества.

Грепплинг ги — отличительная особенность грепплинга ги заключается в том, что спортсмены одеты в кимоно, аналогичное тому, в которых соревнуются бойцы джиу-джитсу. Также разрешается надеть компрессионное белье. Одежда первого спортсмена красного или белого цвета, у выступающего под номером два – синяя или черная.

Панкратион — представляет собой комбинацию кулачных боев и борьбы, и включает элементы множества направлений боевых искусств: вавилонский и греческий кулачный бой, борьба египтян, критский бокс. Его особенность – широкое разнообразие технических действий, которые можно использовать из различных положений и в прыжке, комбинировать с болевыми приемами, захватами, подсечками. Еще одной из особенностей панкратиона состоит в том, что к борьбе в стойке присоединяется борьба на земле после падения обоих борцов. Борьба на земле завершалась не в силу какого-то заранее определенного условия, как, например, после трехкратного падения в греко-римской борьбе, а в результате отказа одного из соперников от дальнейшего поединка. Смысл схватки заключался в

достижении такой ситуации, при которой продолжение ее соперником стало бы невозможным.

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

Целью реализации Примерной 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 Примерной 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.

3. «ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ» ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ

Теоретический раздел Примерной программы предусматривает нормативные аспекты, которые необходимо учесть при разработке дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» в своих регионах.

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по: срокам реализации этапов спортивной подготовки; возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку; наполняемости учебно-тренировочных групп; планируемом объеме соревновательной деятельности; учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

3.1. 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	Возраст зачисления	
Начальной подготовки	2-3	до одного года обучения	10
		свыше одного года обучения	11
Учебно-тренировочный (спортивной)	4-5	до трех лет обучения	12

специализации)		свыше трех лет обучения	15
Совершенствования спортивного мастерства	3-6	до одного года обучения	16
		свыше одного года обучения:	17
Высшего спортивного мастерства	-	до одного года обучения	17
		свыше одного года обучения	18

3.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Наполняемость групп определяться Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».

Таблица № 3

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)
Начальной подготовки	до одного года обучения	12-15
	свыше одного года обучения	
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	до трех лет обучения	10-12
	свыше трех лет обучения	
Совершенствования спортивного мастерства	до одного года обучения	4-7
	свыше одного года обучения:	
Высшего спортивного мастерства	до одного года обучения	1-4
	свыше одного года обучения	

3.3. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Примерной программе 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 по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (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 Организацией.

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

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

Таблица № 4

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	-	-	3-4	4-5	5-6	5-6
Отборочные	-	-	1	1-2	1-2	1-2

Основные	-	-	1	1	1-2	1-2
Главные	-	-	-	1	1	1
Соревновательны е схватки	8- 12	8-12	14-38	14-38	40-44	40-48

3.4. 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, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица № 5

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировоч- ный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствова- ния спортивного мастерства	Этап высшего спортив- ного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество	234- 312	312- 416	520- 728	728-936	1040-1248	1248-1664

часов в год						
-------------	--	--	--	--	--	--

3.5. 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».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

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

4. «Практический раздел» Программы

4.1. Примерный годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная борьба» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, 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 Организацией 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 Организацией в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в приложении № 2 к Примерной программе.

4.2. Примерный календарный учебно-тренировочный график

Календарный учебно-тренировочный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год Организацией самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в Примерной программе, 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 в Организации.

При составлении учебно-тренировочного графика Организацией учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

4.3. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в приложении № 3 к Примерной программе.

4.4. Режим учебно-тренировочного процесса

Режим учебно-тренировочного процесса составляется Организацией для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

- наименование вида спорта (спортивной дисциплины);
- фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя;
- этап спортивной подготовки и год обучения;
- дни недели;
- количество часов в неделю;
- место проведения учебно-тренировочных занятий;
- количество обучающихся;
- начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

4.5. Рабочая программа тренера-преподавателя

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;