

Управление физической культуры, спорта и туризма
Администрации Сургутского района

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 2» Сургутского района

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МАУ ДО «Спортивная школа № 2»
Сургутского района

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО
«Спортивная школа № 2»
Сургутского района
_____ М.Р. Пухачев

Протокол № 02 от 07.02.2025г

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

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба»,
утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 14 декабря 2022 г. № 1221,
в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «Спортивная борьба»,
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 30.11.2022г. № 1091*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	4 года
Учебно-тренировочный этап	4 года
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается

г.п. Белый Яр, Сургутский район
2025

Разработчики:

Заместитель директора
Начальник отдела
Инструктор-методист
Инструктор-методист
Инструктор-методист
Тренер-преподаватель

Суворова Наталья Владимировна
Трохимчук Евгения Николаевна
Часовская Алевтина Валериановна
Черномаз Марина Викторовна
Хамитова Диана Римовна
Мамедов Амур Фикретович

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	5
2 ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	5
2.1 Сроки, объемы, виды (формы) обучения	5
2.2 Годовой учебно-тренировочный план	8
2.3 Календарный план воспитательной работы	10
2.4 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.5 Планы инструкторской и судейской практики	12
2.6 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	14
3 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.	14
3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	14
3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	16
4 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИНАЯ (ВОЛЬНАЯ) БОРЬБА»	19
4.1 Содержание программы	19
4.2 Учебно-тематический план по теоретической подготовке	26
5 ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «СПОРТИНАЯ (ВОЛЬНАЯ) БОРЬБА»	29
6 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	30
6.1 Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	30
6.2 Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	31
6.3 Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	32

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивная (вольная) борьба - вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам; с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. В спортивной борьбе разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема.

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

Арсенал технических приемов спортивной борьбы достаточно велик и, что немаловажно, сложен. Любое действие в спортивных единоборствах, к которым относится спортивная борьба, требует отличного владения своим телом и умения управлять телом противника. Спортивная борьба относится к таким видам спорта, которые развивают выносливость, силу и закаляет характер. Общеизвестно, что спортивная борьба является одним из действенных инструментов развития у обучающихся координации, скорости и силы. Занятия спортивной борьбой помогают научиться отлично, владеть своим телом и развивают все группы мышц.

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса по спортивной (вольной) борьбе предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех годах обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести обучающихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций.

История развития вольной борьбы в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре. Вольная борьба в ХМАО-Югре получила свое развитие с 1980 года в Нижневартовске. В 1986 году в городе Нижневартовске была открыта первая ДЮСШ с отделением вольной борьбы. На данном этапе в отделении работали четыре тренера-преподавателя. В 1989 году создается Федерация вольной борьбы Тюменской области. В 1990 году в Федерации была разработана комплексная программа развития вольной борьбы в ХМАО-Югре. В 1995 году открываются школы в Белоярске, Пыть-Яхе. Позднее открываются спортшколы в Сургуте, Лангепасе, Лянторе, Нефтеюганске, а также в других городах и поселках ХМАО-Югры.

Спортивная борьба относится к видам спорта, развитие которых осуществляется на общероссийском уровне.

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Спортивная борьба	0260001611 Я

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная (вольная борьба)» (далее – Программа) составлена в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022г. № 1221

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная (вольная борьба)», утвержденным приказом Минспорта России 30.11.2022г. № 1091 (далее – ФССП).

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

Основными задачами Программы являются:

- формирование и развитие спортивных и творческих 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;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»

2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки
(указывается с учетом пункта 1.2.1. ФССП, приложений № 1 к ФССП)

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)

Этап начальной подготовки	4	7	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4-8

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
(указывается с учетом пункта 1.2.2. ФССП, приложений № 2 к ФССП)

Таблица № 2

Этапный норматив	Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Этап начальной подготовки	1	6	312
	2	7	364
	3	8	416
	4	8	416
Учебно-тренировочный этап (этап спортивного совершенствования)	1	10	520
	2	12	624
	3	16	832
	4	20	1040
Этап совершенствования спортивного мастерства			

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные и иные);
- учебно-тренировочные мероприятия

(указывается с учетом пункта 1.2.3. ФССП, приложений № 3 к ФССП)

Таблица № 3

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальн ой подгото вки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

- спортивные соревнования

(указывается с учетом пункта 1.2.3. ФССП, приложений № 4 к ФССП)

Таблица №4

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «Спортивная (вольная борьба)»

- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.2. Годовой учебно-тренировочный план

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

(указывается с учетом пункта 1.2.4. ФССП, приложений № 5 к ФССП)

Таблица № 5

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (%)	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст вования спортивног о мастерства
		Наполняемость групп (человек)				
		10-20		8-16		4-8
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах				
		2		3		4
		Недельная нагрузка в часах				
		НП-1	НП-2 НП-3 НП-4	УТ-1 УТ-2 УТ-3	УТ-4	Не ограничива ется
		6	6-8	10-12	12-20	20-28
1.	Общая физическая подготовка	58-63	56-62	45-54	36-42	26-32
2.	Специальная физическая подготовка	1-20	16-20	16-23	18-25	20-25
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	2-4	3-5	6-8
4.	Техническая подготовка	5-6	6-8	10-14	15-19	12-15
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10-14	13-19	17-26	17-26	25-30
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	2-3	2-3	3-4
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	4-6	4-6	6-8	6-8

**Годовой учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки
(в часах)**

Таблица № 6

№ п/п	Виды подготовки	НП-1	НП-2	НП-3	НП-4
	Недельная нагрузка в часах	6	7	8	8
1	Общая физическая подготовка	197	222	228	228
2	Специальная физическая подготовка	62	65	61	61
3	Спортивные соревнования	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	19	22	112	112
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	31	45	6	6
5.1	тактическая подготовка	10	30	2	2
5.2	теоретическая подготовка	11	10	2	2
5.3	психологическая подготовка	10	5	2	2
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	-	-	-	-
6.1	инструкторская практика	-	-	-	-
6.2	судейская практика	-	-	-	-
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	3	10	9	9
7.1	медицинские, медико-биологические	1	3	3	3
7.2	восстановительные мероприятия	-	4	3	3
7.3	тестирование и контроль	2	3	3	3
ИТОГО		312	364	416	416

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа
(углубленной специализации) (в часах)**

Таблица № 7

№ п/п	Виды подготовки	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
	Недельная нагрузка в часах	10	11	12	16
1	Общая физическая подготовка	250	275	300	324
2	Специальная физическая подготовка	95	103	112	150
3	Спортивные соревнования	10	11	13	25
4	Техническая подготовка	52	57	62	125
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	83	92	100	141
5.1	тактическая подготовка	69	72	76	109
5.2	теоретическая подготовка	10	14	18	24
5.3	психологическая подготовка	4	6	6	8
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	10	11	13	17
6.1	инструкторская практика	8	9	10	12
6.2	судейская практика	2	2	3	5
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	20	23	24	50
7.1	медицинские, медико-биологические	5	4	4	5
7.2	восстановительные мероприятия	10	15	15	40
7.3	тестирование и контроль	5	4	5	5
ИТОГО		520	572	624	832

Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства (в часах)

Таблица № 8

№ п/п	Виды подготовки	Не ограничивается
Недельная нагрузка в часах		20
1	Общая физическая подготовка	406
2	Специальная физическая подготовка	187
3	Спортивные соревнования	31
4	Техническая подготовка	156
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	177
5.1	тактическая подготовка	143
5.2	теоретическая подготовка	24
5.3	психологическая подготовка	10
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	21
6.1	инструкторская практика	14
6.2	судейская практика	7
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	62
7.1	медицинские, медико-биологические	10
7.2	восстановительные мероприятия	46
7.3	тестирование и контроль	6
ИТОГО		1040

2.3. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 9

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность			
1	Судейская практика	- Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов; - Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований, ВФСК «ГТО».	В течение года
2	Инструкторская практика	- Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий; - Разработка планов-конспектов тренировочных занятий - Проведение учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3	Профориентационная работа	- Посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности;	В течение года
Здоровье сбережение			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование	Проведение: - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о культуре здоровья, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.); - спортивных мероприятий;	В течение года

	здорового образа жизни	- инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу.	
2	Режим питания и отдыха	Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).	В течение года
	Патриотическое воспитание обучающихся		
1	Теоретическая подготовка	Проведение: - бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; - Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.	В течение года
2	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, ХМАО-Югры, г. Сургутского района; - всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.)	В течение года
		Проведение: - мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта; - тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д.	
		- Участие в мероприятии спортивная премия «Спортсмен года», «Спортивная Элита»	Апрель
	Развитие творческого мышления		
1	Практическая подготовка	Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов. Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований. Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.	В течение года

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

Таблица № 10

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки		
Онлайн-курс «Ценности спорта»	1 раз в год (при зачислении или в	На сайте РУСАДА для спортсменов 13 лет и старше доступен Антидопинговый онлайн курс. Для

	январе для ранее зачисленны х)	спортсменов 7-12 лет доступен онлайн курс по ценностям чистого спорта.
Семинар "Ценности спорта. Честная игра"	В течение года	
Антидопинговый диктант "Всероссийский антидопинговый диктант"	III квартал 2023	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов»	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств" "Процедура допинг контроля"	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов

2.5. Планы инструкторской и судейской практики.

Таблица № 11

№ п/п	Задачи	Виды практических занятий	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией.	В течение года
		Изучение правил соревнований по вольной борьбе.	
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований.	
		Изучение общих обязанностей судей и главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей.	

		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований.	
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов. Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованием.	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях. Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований.	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией. Изучение и применение правил соревнований по вольной борьбе. Изучение обязанностей и прав участников соревнований.	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе	Проведение подготовительной (разминочной), основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия. Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов. Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов. Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованием.	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде. Оформление мест проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований.	В течение года

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

Медицинское, медико-биологическое сопровождение обучающихся МАУ ДО «Спортивная школа № 2» Сургутского района осуществляют медицинские работники учреждения.

Таблица № 12

№ п/п	Мероприятие	Содержание
1	Организация и проведение медицинских обследований поступающих	Проведение анализа оценки ряда медико-биологических показателей обучающихся по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям по гиревому спорту;

		- оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности;
2	Организация углубленных медицинских обследований обучающихся	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический врачебно-физкультурный диспансер» согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.20250г. № 1144п
3	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований обучающихся и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения обучающихся в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.
4	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований обучающихся	Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гиревой спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гиревой спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП и тесты) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (указывается с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "спортивная борьба"

Таблица № 13

N 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	не более
			6,9	6,7
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	не менее
			7	10
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее
			+1	+3
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
			110	120
1.5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	не менее
			2	3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее	не менее
			10,0	12,0
2.2	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее	не менее
			2	3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "спортивная борьба"

Таблица № 14

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			мальчики/ юноши
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег на 60 м	с	не более 10,4
1.2	Бег на 1500 м	мин, с	не более 8.05
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 20
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,7
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 7
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее 6
2.2	Прыжок в высоту с места	см	не менее 40

2.3	Тройной прыжок с места	м	не менее 5
2.4	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее 5,2
2.5	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 6,0
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Наличие спортивных разрядов - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
3.2	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Наличие спортивных разрядов - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "Спортивная (вольная) борьба"

Таблица № 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег на 60 м	с	не более
			8,2
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более
			8,10
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			36
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+11
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			7,2
1.6	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее
			215
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			49
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			15
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее
			15
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее
			20
2.3	Прыжок в высоту с места	см	не менее

			47
2.4	Тройной прыжок с места	м	не менее 6,0
2.5	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее 7,0
2.6	Бросок набивного мяча (3кг) назад	м	не менее 6,3
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ (ВОЛЬНАЯ) БОРЬБА»

4.1. Содержание программы

Таблица № 16

Содержание программы для этапа НП.	
ОФП	Ходьба, бег, прыжки, метания, переползания. Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, упражнения со стулом. Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне. Плавание. Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры.
СФП	Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном, Упражнения с партнером
ТМ	Приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием: переворот рычагом; переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку. Защиты. Контрприемы: бросок подворотом захватом руки под плечо, переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи. Перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча; переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече. Перевороты переходом: переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча. Захваты руки на «ключ»: одной рукой сзади; одной рукой спереди; двумя руками сбоку; с упором головой в плечо; толчком противника в сторону; Рывком за плечи; с помощью рычага ближней руки. Защита. Контрприемы. Способы сбивания противника на живот. Способы освобождения руки, захваченной на ключ. Приемы борьбы в стойке: Перевод рывком: перевод рывком за руку. Переводы нырком: перевод нырком захватом шеи и туловища. Переводы вращением (вертушка): перевод вращением захватом руки сверху.

	Броски подворотом (бедро): бросок подворотом захватом руки через плечо; бросок подворотом захватом руки под плечо; бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи. Броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки на шею и туловища. Примерные комбинации приемов 1.Перевод рывком за руку: перевод рывком за другую руку; бросок через спину захватом руки через плечо; сгибание захватом туловища: сгибание захватом руки двумя руками. 2.Бросок подворотом захватом руки через плечо: перевод рывком за руку; сгибание захватом руки двумя руками; бросок поворотом захватом руки двумя руками; сгибание захватом туловища и руки. Выполнение бросков, защиты и контрприемов.
Содержание программы для учебно-тренировочных групп до двух лет обучения	
ОПФ	Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости.
СФП	Акробатические упражнения, Упражнения для укрепления мышц шеи, Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения, Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.
ТТМ	Приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием: перевороты скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу; переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча. Перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Перевороты накатом: переворот накатом захватом туловища рукой. Защита. Контрприемы. Комбинации приемов. Переворотом скручиванием захватом рук сбоку; Переворот рычагом; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи; Переворот обратным захватом туловища; переворот захватом шеи и туловища снизу. Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри; Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот забеганием захватом шеи из-под и предплечья дальней руки изнутри; переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку; переворот обратным захватом туловища. Переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу; Переворот обратным захватом туловища; бросок прогибом обратным захватом туловища; переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку; переворот захватом рук сбоку. Переворот накатом захватом туловища; Переворот накатом захватом туловища в другую сторону; бросок прогибом захватом туловища сзади. Приемы борьбы в стойке: Переводы рывком: перевороты рывком захватом одноименного запястья и туловища. Переводы нырком: переводы нырком захватом туловища с дальней рукой; перевод вращением захватом руки снизу. Броски подворотом: бросок подворотом захватом шеи с плечом; бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища.

	Броски наклоном: бросок наклоном захватом туловища с рукой. Броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой на запястье, разноименной – за плечо снаружи); бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча. Сваливание сбиванием (сбивание): Сбивание захватом руки двумя руками; сбивание захватом туловища. Защита. Контприемы. Примерные комбинации приемов: Перевод рывком за руку: сгибание захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом руки и туловища сбоку; сгибание захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища. Перевод нырком захватом шеи и туловища: бросок подворотом захватом руки сверху и шеи; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку. Перевод вращением захватом руки сверху: сгибание захватом туловища; сгибание захватом туловища рукой; бросок прогибом захватом туловища, бросок прогибом захватом туловища с рукой; перевод захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с рукой; бросок через спину захватом руки через плечо.
Участие в соревнованиях	В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.
Инструкторская и судейская практика.	Составление комплексов обще-подготовительных и специально подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя. Обучение пройденным обще-подготовительным специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы. Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.
Содержание программы для учебно-тренировочных групп свыше двух лет обучения	
ОФП	Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости.
СФП	Акробатические упражнения, Упражнения для укрепления мышц шеи, Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения, Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.
ТТМ	Приемы борьбы в партере. Перевороты скручиванием: перевороты скручиванием захватом предплечья внутри; перевороты скручиванием за себя захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи; переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу; переворот скручиванием за себя ключом и захватом подборотка; переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подборотка; переворот скручиванием обратным захватом туловища. Перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри; переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри; переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом.

	Перевероты перекатом: переверот перекатом обратным захватом туловища; переверот перекатом захватом туловища спереди; переверот перехватом захватом шеи и туловища сверху. Переверот прогибом: переверот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча; переверот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки. Переверот накатом захватом туловища; переверот накатом захватом разноименного запястья; переверот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переверот накатом захватом шеи из-под плеча и туловища сверху. Броски накатом: бросок накатом захватом туловища; бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху. Броски подворотом (через спину): бросок подворотом одноименной руки и туловища; бросок подворотом захватом туловища. Броски наклоном: бросок наклоном обратным захватом туловища. Броски прогибом: бросок прогибом обратным захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища сзади. Удержания: удержание захватом рук сбоку- сверху; удержанием захватом шеи с дальним плечом; удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку; удержание захватом рук с головой спереди; удержание захватом одноименной руки и туловища спереди; удержание захватом одноименной руки спереди – сбоку; удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику. Защита. Контприемы. Приемы борьбы в стойке. Переводы нырком: перевод нырком захватом туловища. Перевод вращением (вертушка): перевод вращением разноименной руки снизу. Переводы выседом: перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо. Броски подворотом (через спину): бросок поворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу; бросок подворотом запястья и другой руки снизу, бросок поворотом захватом руки под плечо; бросок подворотом захватом рук сверху; бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху; бросок подворотом захватом руки сверху (снизу). Броски наклоном: бросок наклоном захватом руки и туловища; бросок наклоном захватом туловища сбоку; бросок наклоном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку. Броски поворотом: бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри; бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри; бросок поворотом обратным захватом запястий; бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху. Броски прогибом: бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом руки и туловища; бросок прогибом захватом рук сверху; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади); бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; бросок прогибом захватом туловища сзади; бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку. Сваливание сбиванием (сбивание): сбивание захватом руки и туловища; сбивание захватом туловища с рукой; сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху); сбивание захватом руки на шее и туловища. Сваливание скручиванием (скручивание): скручивание захватом шеи с плечом. Защита.
--	---

	Контприемы. Примерные комбинации приемов. Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи: бросок прогибом захватом рук сверху; бросок захватом руки сверху и шеи; сбивание захватом туловища с рукой; вертушка захватом руки сверху; бросок наклоном захватом туловища с рукой. Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи: перевод нырком захватом шеи и туловища; бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захвата туловища с рукой; бросок наклоном захватом туловища с рукой; сбивание захватом руки сверху (под другую руку); Бросок прогибом захватом руки и туловища. Бросок прогибом захватом туловища с рукой: вертушка захватом руки сверху; бросок подворотом захватом шеи с плечом; сбивание захватом туловища с рукой; бросок поворотом захватом руки через плечо. Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху: перевод рывком; сбивание; броски прогибом; мельница. Куст приемов с захватом руки двумя руками: перевод вертушкой; бросок вертушкой; бросок подворотом; сбивание; мельница; обратная вертушка; бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.
Участие в соревнованиях	В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.
Инструкторская и судейская практика	В процессе инструкторской и судейской практики обучающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведение подготовительной и заключительной частей урока; приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям. Приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений или соревнований в младших группах). Привить навыки организаторских работ по подготовке и проведении соревнований в составе оргкомитета. Составление Положения о соревнованиях. Оформление судейской документации. Изучение особенностей судейства соревнований. Освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушения правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

Содержание программы для этапа совершенствования спортивного мастерства	
ОФП	Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости.
СФП	Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

ТТМ	Приемы борьбы в партере. Перевороты скручиванием: переворот скручиванием захватом предплечья изнутри; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи; переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу; переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка; переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием обратным захватом туловища.
	Переворот забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри; переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри; переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом. Переворот перекатом: переворот перекатом обратным захватом туловища; переворот перекатом захватом туловища спереди; переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху. Переворот прогибом: переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки; переворот накатом захватом туловища; переворот накатом захватом разноименного запястья; переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот накатом захватом шеи из-под плеча и туловища сверху.
	Броски накатом: бросок накатом захватом туловища; бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху. Броски подворотом (через спину): бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища; бросок подворотом захватом туловища. Броски наклоном: бросок наклоном обратным захватом туловища. Броски прогибом: бросок прогибом обратным захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища сзади. Удержания: удержание захватом рук сбоку- сверху; удержание захватом шеи с дальним плечом; удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку; удержание захватом рук с головой спереди; удержание захватом одноименной руки и туловища спереди; удержание захватом одноименной руки спереди- сбоку; удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику. Приемы борьбы в стойке. Переводы нырком: перевод нырком захватом туловища. Перевод вращением (вертушка): перевод вращением захватом разноименной руки снизу. Переводы выседом: перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо.
	Броски подворотом (через спину): бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу; бросок подворотом запястья и другой руки снизу; бросок подворотом захватом руки на плечо; бросок подворотом захватом рук сверху; бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху; бросок подворотом захватом руки снизу(сверху). Броски наклоном: бросок наклоном захватом руки и туловища; бросок наклоном захватом туловища сбоку; бросок наклоном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку.

	Броски поворотом: бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри; бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри; бросок поворотом обратным захватом запястий; бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху. Броски прогибом: бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом руки и туловища; бросок прогибом захватом рук сверху; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади); бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; бросок прогибом захватом туловища сзади; бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку. Сваливание сбиванием (сбивания): сбивание захватом руки и туловища; сбивание захватом туловища с рукой; сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху); сбивание захватом руки на шее и туловища. Сваливание скручиванием (скручивание): скручивание захватом шеи с плечом. Защита.
	Контрпиемы. Примерные комбинации приемов. Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи: бросок прогибом захватом рук сверху; бросок захватом руки сверху и шеи; сбивание захватом туловища с рукой; вертушка захватом руки сверху; бросок наклоном захватом туловища с рукой. Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи: перевод нырком захватом шеи и туловища; бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом туловища с рукой; сбивание захватом руки сверху (под другую руку); бросок прогибом захватом руки и туловища. Бросок прогибом захватом туловища с рукой: вертушка захватом руки сверху; бросок подворотом захватом шеи с плечом; сбивание захватом туловища с рукой;
	бросок поворотом захватом руки через плечо. Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху: перевод рывком; сбивание; броски прогибом; мельница. Куст приемов с захватом руки двумя руками: перевод вертушкой; бросок вертушкой; бросок подворотом; сбивание; мельница; обратная вертушка; бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.
Участие в соревнованиях	в учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

Инструкторская и судейская практика	В процессе инструкторской и судейской практики обучающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведение подготовительной и заключительной частей урока; приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям. Приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи- секундометриста, судьи- информатора (во время проведения показательных выступлений или соревнований в младших группах). Привить навыки организаторских работ по подготовке и проведении соревнований в составе оргкомитета. Составление положения о соревнованиях. Оформление судейской документации. Изучения особенностей судейства соревнований по греко-римской борьбе. Освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушения правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.
--	---

4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Таблица № 17

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
НП	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.

	физической культуры и спортом			Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
УТ	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
ССМ	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных

	функциональное и структурное ядро спорта			соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ГИРЕВОЙ СПОРТ»

(указываются с учетом главы V ФССП)

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная (вольная борьба)" основаны на особенностях вида спорта "спортивная (вольная борьба)" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "спортивная (вольная борьба)", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная (вольная борьба)" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "спортивная (вольная борьба)" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "гиревой спорт" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.1. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (указывается с учетом подпунктами 13.1 и 13.2. ФССП).

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками (указывается с учетом подпункта 13.2. ФССП). 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).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку (указывается с учетом подпунктами 13.1 ФССП), должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

6.2. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки (указываются с учетом пункта 14 и приложений №№ 10-11 к ФССП) предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 N 61238) 1;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

(указывается с учетом приложений №№ 10-11 к ФССП)

Таблица № 18

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12 х 12 м	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2 х 3	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	штук	1
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Мяч набивной (медицинболы) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1

20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 19

№ п/п	Наименование	Едини ца измере ния	Расчетна я единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочны й этап (этап спортивной специализаци и)		Этап совершенствова ния спортивного мастерства	
				колич ество	срок эксплуа тации (лет)	колич ество	срок эксплуа тации (лет)	колич ество	срок эксплуат ации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пар	на обучающе гося	-	-	-	-	2	-
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	1	-
3.	Костюм разминочный	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	1	-
4.	Кроссовки для зала	пар	на обучающе гося	-	-	-	-	1	-
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающе гося	-	-	-	-	1	-
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	компле кт	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	компле кт	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	2	1

6.3 Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (указываются с учетом пункта 15 к ФССП) относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-

тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

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

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

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Список литературных источников:

1. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы. Москва, «Физкультура и Спорт», 1986 г.
2. Белкин. А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М. физкультура и спорт, 1983.
3. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей: для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2003.
4. Вольная борьба. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры (курс специализации), М., 1983.
5. Гуревич И. А.. Круговая тренировка при развитии физических качеств.- 3-е изд. перераб. и доп.- Мн.: Вышш. Шк., 1985.-256 с., ил.
6. Дякин А. М. Программа для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, М., 1977.
7. Матушак П. Ф. Сто уроков вольной борьбы. Алма-Ата, 1990.
8. Медведь А. В., Кочурно Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы, Минск, «Полымя», 1985 г.
9. Миндияшвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по вольной борьбе. Красноярск: Изд. КПКУ, 1995.
10. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Методические рекомендации. М, 2000.
11. Невретдинов Ш. Т., Подливаев Б. А., Шахмурадов Ю. А. Основные направления технико - тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. М.: ФОН, 1997.
12. Пилюян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов – единоборцев: Учебное пособие. Малаховка, 1999.
13. Пилюян Р. А., Суколов Н. И. Пути совершенствования учебно – тренировочного процесса по спортивной борьбе: Методическое пособие. М.: ФОН, 1997.
14. Спортивная борьба. Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры /под общ. ред. Г. С. Туманяна. М., «Физкультура и Спорт», 1985.
15. Станков А. Г., Климин В. П., Письменский И. А. Индивидуальная подготовка борцов. М., «Физкультура и Спорт», 1984.
16. Туманян Г. С., Коблев Я. К., Дементьев В. Л. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов. /Методические рекомендации/. М., ГЦОЛИФК, 1986 г.
17. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. – В 4-х кн. М.: Советский спорт, 2003.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)

2. Спорт на Ямале (<http://www.yamal-sport.ru>)
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)