

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
«ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ «ЮНОСТЬ МОСКВЫ»  
ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ  
(ГБУ ДО «ФСО «ЮНОСТЬ МОСКВЫ»)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

сведения о сертификате эп

Сертификат: 6b2d13369a19bc7e9829c3c64c5df3ca  
Владелец: ГБУ ДО «ФСО «Юность Москвы»  
Действителен: с 03.08.2023 по 26.10.2024

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ГБУ ДО «ФСО «Юность Москвы»

В.Д. Выборнов

«1» сентября 2023 г.



Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»  
(дисциплина - вольная борьба) спортивной школы  
олимпийского резерва «Юность Москвы» по борьбе

Москва  
2023

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», для дисциплины: «вольная борьба» (далее – 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 «спорт глухих» (вольная борьба), утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 г. № 1051 (далее – ФССП).

2. 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.

3. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» для дисциплины «вольная борьба» может осуществляться с использованием сетевой формы.

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

Данная программа является основным документом Спортивной школы олимпийского резерва «Юность Москвы» по борьбе, регламентирующим организацию учебно-тренировочного процесса, определяющим основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе. На ее основе разрабатываются остальные документы планирование спортивной подготовки, включая индивидуальные планы спортивной подготовки обучающихся и групп. Освоение программы ставит конечной своей целью подготовку спортсменов высокой квалификации, резерва сборных команд города Москвы и Российской Федерации.

Учебно-тренировочный процесс в СШОР «Юность Москвы» по борьбе осуществляется в спортивных группах, наполняемость которых регламентируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами.

По договорам безвозмездного пользования нежилым помещением, закрепленным на праве оперативного управления за государственным учреждением города Москвы учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале МГУ им. М.В. Ломоносова, ул. Воробьевы горы, д.1.

Теоретические занятия с учебно-тренировочными группами проводятся в раздевалках спортивных объектов либо дистанционно с использованием современных компьютерных технологий.

Многолетняя целенаправленная подготовка борцов от новичка до мастера строится как единый процесс. В СШОР «Юность Москвы» по борьбе осуществляется подготовка спортсменов на следующих этапах: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	До года 9 чел.
			Свыше года 9 чел
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	До года 6 чел
			2-й и 3-й год 5 чел
			4-й и последующие 4 чел
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2 чел
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	1 чел

## 5. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-16	18-22	24-32
Общее количество часов в год	234- 312	312-416	624-728	728-832	936-1144	1248-1664

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

Учебно-тренировочные занятия:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- Самостоятельная работа обучающихся (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);
- Теоретические занятия;
- Индивидуальные уроки;

– Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).

Учебно-тренировочные мероприятия:

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 начальной подготовки и	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	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:

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

7. Годовой учебно-тренировочный план (приложение 1)

8. Календарный план воспитательной работы (приложение 2)

## 9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение 3)

План профилактических антидопинговых мероприятий (далее План) составлен в соответствии с требованиями:

- Всемирного антидопингового Кодекса (далее Кодекса);
- Общероссийских антидопинговых правил;
- Антидопинговых правил Общероссийская Спортивная федерация спорта глухих.
- Международного стандарта по образованию Всемирного антидопингового Кодекса.

План предусматривает освоение спортсменами следующих тем:

- Принципы и ценности, связанные с чистым спортом;
- Права, обязанности и ответственность спортсменов;
- Нарушения антидопинговых правил. Как сообщить о них;
- Последствия нарушений антидопинговых правил, их влияние на физическое и психическое здоровье; социальные, экономические последствия и санкции;
- Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список;
- Риски использования БАД;
- Использование лекарственных средств и Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций;
- Процедура допинг-контроля;
- Понятие о пулах тестирования и предоставление информации о местонахождении.

Лицо, проводящее профилактическое антидопинговое мероприятие, должно обладать соответствующей квалификацией, подтвержденной антидопинговой организацией либо уполномоченным ею образовательным учреждением.

## 10. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода спортивной подготовки тренер готовит себе помощников, привлекая спортсменов старших разрядов к организации занятий с младшими спортсменами.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований. Примерный материал для различных групп спортсменов приводится ниже.

Этап спортивной специализации:

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей. Оформление места соревнований и подготовка оборудования.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминка перед соревнованиями.

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Проведение занятий.

Судейство соревнований в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований района, города.

Выполнение обязанностей судьи на ковре, хронометриста, бокового судьи.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

Составление рабочих планов и конспектов занятий. Составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки. Составление документации для работы спортивной школы по кикбоксингу.

Проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в тренировочных группах этапа совершенствования спортивного мастерства 3–4 года подготовки.

Составление положения о соревнованиях. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, коллективах физкультуры района, города.

Организация и судейство районных и городских соревнований по «вольной борьбе».

Этап высшего спортивного мастерства

Проведение занятий в группах начальной подготовки и тренировочных группах.

Самостоятельное проведение занятий по собственному конспекту по любому разделу подготовки.

Помощь тренеру в проведении занятий и в отборе в спортивную школу.

Индивидуальная работа по технико-тактической подготовке с младшими разрядами.

Выполнение требований на присвоение звания судьи 1-ой категории.

На этапе углубленной специализированной подготовки необходимо организовывать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. В конце семинара сдается зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом, где каждому выставляются оценки по теории, практике и итоговая оценка. Присвоение звания «Общественный судья», или «Юный инструктор по спорту» производится приказом или распоряжением организации.

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется 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).

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки.

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины.

Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировок и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

### **III. Система контроля**

12. 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:

12.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спорт глухих» (вольная борьба);

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт глухих» (вольная борьба) и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт глухих» (вольная борьба);

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с второго года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

11.3. 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 «спорт глухих» (вольная борьба);

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание),необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатовуровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (вольная борьба)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,5	8,0
2.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			12,5	13,0
3.	Бег на 400 м	см	Без учета времени	

4.	Подтягивание из виса на высокой планке	Кол-во раз	не менее	
			4	-
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Кол-во раз	не менее	
			8	6
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	110
7.	Вис на перекладине на согнутых руках (90 градусов)	с	не менее	
			-	2,0

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	7,0
2.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			10,5	11,0
3.	Бег на 400 м	Мин, сек	не более	
			1,10	1,20
4.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	Кол-во раз	не менее	
			10	-
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Кол-во раз	не менее	
			20	15
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
7.	Вис на перекладине на согнутых руках (90 градусов)	с	не менее	
			-	10,0
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу	количество раз	не менее	
			25	-
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи		не менее	
			-	25
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не установлен		
2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды: I - юношеский II - юношеский III - юношеский I - спортивный II - спортивный III - спортивный		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8.7	9.0
2.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			9,5	10,0
3.	Бег на 800 м	Мин, сек	не более	
			3.0	3,20
4.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	Кол-во раз	не менее	
			16	-
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Кол-во раз	не менее	
			40	35
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
7.	Вис на перекладине на согнутых руках (90 градусов)	с	не менее	
			-	20,0
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу	количество раз	не менее	
			25	-
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи		не менее	
			-	25
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды, спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт глухих» (вольная борьба)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8.5	8.7
2.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			8,5	9,0
3.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	Кол-во раз	не менее	
			18	-
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Кол-во раз	не менее	
			40	35
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	175
6.	Вис на перекладине на согнутых руках (90 градусов)	с	не менее	
			-	25,0
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				
1	Спортивное звание «мастер спорта России» или «мастер спорта России международного класса»			

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Требования настоящей программы сформированы с учетом специфики спортивной борьбы и её отдельных дисциплин и направлены:

14.1. На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте;

- формирование двигательных умений и навыков;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

- укрепление здоровья.

14.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спорт глухих» (вольная борьба);

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и

психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спорт глухих» (вольная борьба);

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

14.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

14.4. На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спорт глухих» (вольная борьба);
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

15. Учебно-тематический план (приложение 4)

## **VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по «спорту глухих» (вольной борьбе).**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (вольная борьба) основаны на особенностях вида спорта «спорт глухих» (вольная борьба) и его спортивной дисциплины – вольная борьба. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спорт глухих» (вольная борьба), по которым осуществляется спортивная подготовка.

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «спорт глухих» (вольная борьба).

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих» (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 «спорт глухих» (вольная борьба) и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт глухих» (вольная борьба) не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

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

### **17. Материально-технические условия реализации Программы.**

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

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);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;

обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
2.	Весы до 150 кг	штук	1
	Видеокамера	штук	1
3.	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	2
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
8.	Канат для лазанья	штук	3
9.	Канат для протягивания	штук	1
10.	Ковер для борьбы	штук	1
11	Кушетка Массажная	штук	2
12	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
13	Мат гимнастический	штук	18
14	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
15	Мяч баскетбольный	штук	2
16	Мяч футбольный	штук	2
17	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
18	Скакалка гимнастическая	штук	12
19	Скамейка гимнастическая	штук	2
20	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12

### Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	-	2	-
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
3.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
4.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Пояс	штук	на обучающегося	1	2	1	2	4	1	4	1

10	Футболка белого цвета для женщин	штук	на обучающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
----	-------------------------------------	------	--------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

## 18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, 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) (далее - Приказ N 952н).

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 «спорт глухих» (вольная борьба), а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 1985.

Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.

Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.

Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев. - Олимпийская литература, 2002.

Гил Ким, УурХван. Искусство «спорт глухих» (вольная борьба). – М.: Изд-во «Советский спорт», 1998.

Дубровский И.В. Реабилитация в спорте. – М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1991.

Иванков Ч.Т. Методические основы теории физической культуры и спорта. - М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 2005.

Программа обучения базовой техники тхеквондо (ВТФ). -Красноармейск,1996.

Сапин М. Р., Брыксина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков. – М. «Физкультура и спорт», 2000.

Современная система спортивной подготовки. - М.: Изд-во «СААМ», 1995.

Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. - М.: ТЕРРА СПОРТ, 2001.

Соколов Е. Г. Акробатика. - М., ФиС, 1973.

Туманян Г. С. «спорт глухих» (вольная борьба): отбор и планирование. – М.: ФиС, 1984.

Филимонов В. И. «СПОРТ ГЛУХИХИ» (ВОЛЬНАЯ БОРЬБА) спортивно-техническая подготовка. - М.: ИНСАН, 2000.

Фомин В., Линдер И. Диалог о боевых искусствах востока. - М.: Изд-во «Молодая гвардия», 1990.

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (вольная борьба)

Годовой учебно-тренировочный план

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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		
1.	Общая физическая подготовка (%)	45-50	30-40	20-30	10-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-32	25-35	20-25	15-20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	4-6	6-8
4.	Техническая подготовка (%)	13-18	15-21	18-25	25-30
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-12	13-18	18-25	20-25
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-3	3-4	4-5	5-6
8.	Интегральная подготовка (%)	1-2	2-4	4-6	5-7

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (вольная борьба)

Календарный план воспитательной работы

№№ п/п	Мероприятия	Сроки проведе ния	Ответственный	Возраст
Навнутришкольномуровне				
1	«Дниоткрытыхдверей»- работаотделенийипроведение мероприятийпопривлечениюд етейрайонавспортивнуюшкол у	сентябрь	Тренеры- преподаватели	12-14лет
2	Организационныемероприяти япосвященныеначалуучебног огода	сентябрь	Зам.директорапоУСР	10-18лет
3	Проведениемероприятийврам ках«Спорт- это норма жизни»	ЕКП	Ст.тренер- преподаватель	10-18лет
4	Организацияиучастиевпровед ение«Неделибезопасности»- встречаучащихсяотделенийсс отрудникамиспортивного центра ГКУ «ЦСТ и СК»,беседанатему:«Профилак тикаатравматизмаинесчастных случаевв спорте»,практическиезанятия собучающимисянатему: Обезопасномповедениидетей натренировках и соревнованиях,обохранетруда иправилахповеденияобучающ ихся«ГБУ «ФСО «Юность Москвы»	Втечениегодап осогласованию	Зам.директорапоУСР,3 ам.директорапоМР,ст. тренер-преподаватель	10-18лет
5	Организация,проведениесорев нованийразличногоуровняиуч астивних.	Втечениегода	Ст.тренер- преподаватель, тренеры- преподаватели	10-18лет
6	Размещениенасайте«ГБУ «ФСО «Юность Москвы» информацииоспортивнойшко ле,идостиженияхобучающихс	Втечениегода	Инструктор - методист	

	я.			
7	Участие в акции «Физическая культура и спорт-Альтернатива пагубным привычкам»	март	Ст. тренер-преподаватель тренеры-преподаватели	10-18 лет
8	День Победы: акции «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка», «Окна Победы», беседы, конкурсы.	Апрель-май	Зам. директора по УСР, Ст. тренер-преподаватель тренеры-преподаватели	10-18 лет
9	Спортивные мероприятия «Молодежь за здоровый образ жизни»	В течение года	Ст. тренер-преподаватель	10-18 лет
10	Проведение бесед по теме антидопинга	В течение года	Ст. тренер-преподаватель	
11	Цикл мероприятий посвященных Победе в ВОВ	май	Зам. директора по УСР, инструктор методист, Ст. тренер-преподаватель Тренеры-преподаватели	10-18 лет
<b>На муниципальном уровне</b>				
1	Спортивные мероприятия посвященные «Дню Защитника Отечества»	февраль	Ст. тренер-преподаватель	10-18 лет
2	Спортивные мероприятия посвященные «Дню Народного единства»	ЕКП	Ст. тренер-преподаватель	10-18 лет
<b>На региональном уровне</b>				
1	Участие в городских и Всероссийских спортивных соревнованиях по видам спорта	В течение года	Ст. тренер-преподаватель, тренеры-преподаватели	12-18 лет

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (вольная борьба)

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

Этап спортивной подготовки	№ темы, форма мероприятия, вопросы	Сроки проведения	Кто проводит
Этап начальной подготовки (10 лет)	Игровые мероприятия. - Ценности спорта и принципы честной игры: <a href="https://rusada.ru/upload/medialibrary/389/Веселые%20старты.pdf">https://rusada.ru/upload/medialibrary/389/Веселые%20старты.pdf</a>	Сентябрь-Октябрь	Организация, реализующая Программу
Этап начальной подготовки (11-12 лет)	Игровые мероприятия. - Ценности спорта и принципы честной игры: <a href="https://rusada.ru/upload/medialibrary/389/Веселые%20старты.pdf">https://rusada.ru/upload/medialibrary/389/Веселые%20старты.pdf</a>	Ноябрь	Организация, реализующая Программу, Специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»
	Лекция. - История допинга. Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил.	Ноябрь - Декабрь	
	Лекция. - Влияние допинга на здоровье спортсмена.	Апрель	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Лекция. - История допинга. Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил. Кодекс как основа всемирной антидопинговой программы.	Сентябрь	Организация, реализующая Программу, Специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»
	Лекция. - Базовые права и основные обязанности спортсменов. Как сообщить о допинге.	Ноябрь	
	Лекция. - Виды нарушений антидопинговых правил. Современное определение допинга.	Декабрь	
	Онлайн –курс РУСАДА	Январь	Самостоятельно
	Лекция. - Запрещенный список как международный стандарт. Классификация веществ и методов Запрещенного списка. Распространенные вещества Запрещенного списка. - Список запрещенных препаратов	Февраль	Организация, реализующая Программу, Специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»
	Лекция. - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Спортивные санкции за нарушения антидопинговых правил	Март	
	Лекция. - Плюсы и минусы использования БАД.	Март	
	Антидопинговый мониторинг СМИ	ежемесячно	Организация, реализующая Программу
Этапы совершенства	Лекция - Отличие БАД от лекарственных средств.	Сентябрь	Организация, реализующая

ния спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Отсутствие гарантий допинговой чистоты БАД.		Программу, Специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»
	Лекция. - Порядок назначения лекарственных средств. Распространенные лекарственные препараты, содержащие вещества Запрещенного списка. Участие спортсмена в оформлении разрешения на терапевтическое использование запрещенных субстанций.	Октябрь	
	Лекция. Процедура допинг контроля: - Участие спортсмена в процессе тестирования: получение уведомления, сдача пробы, заполнение протокола допинг-контроля. Правила поведения спортсмена.	Ноябрь	
	Лекция - Международный и национальный пулы тестирования, их отличия. Необходимость регистрации в ADAMS для спортсменов, состоящих в пулах тестирования. Требования к предоставлению данных о местонахождении.	Декабрь	
	Онлайн –курс РУСАДА	Январь	Самостоятельно
	Лекция - Запрещенный список как международный стандарт. Классификация веществ и методов Запрещенного списка, критерии их включения. Распространенные вещества Запрещенного списка. - Список запрещенных препаратов	Февраль	
	Лекция. - История допинга. Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил. Образование и допинг-контроль: два направления антидопинговой деятельности. Антидопинговые организации. Всемирная антидопинговая программа и ее составляющие.	Март	Организация, реализующая Программу, Специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»
	Лекция - Виды нарушений антидопинговых правил. Современное определение допинга.	Апрель	
	Лекция - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Виды санкций за нарушения антидопинговых правил – спортивные, административные, уголовные.	Май	
	Лекция - Акт об антидопинговых правах спортсменов. Ответственность спортсменов согласно Кодексу. Как сообщить о допинге – юридические и этические аспекты.	Май	
Антидопинговые новости	ежемесячно		

Приложение № 4

к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (вольная борьба)

Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	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 физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой 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.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	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	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу.

	спорта			Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	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/неотренированность	≈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 функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	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.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	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 функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное

			<p>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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>
--	--	--	---