

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ													
		Этап начальной подготовки					Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствован ия спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
		до одного года		Свыше одного года			До трех лет		Свыше трех лет						
		час	%	час	час	%	час		%	час	%	час	%	час	%
1	Общая физическая подготовка	180-196	58-63	174-190	233-254	56-61	224-244	268-293	43-47	300-324	36-39	324-349	26-28	300-383	18-23
2	Специальная физическая подготовка	3-62	1-20	50-62	66-83	16-20	83-104	100-125	16-20	150-174	18-21	250-274	20-22	349-432	21-26
3	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	10-21	12-25	2-4	25-42	3-5	75-100	6-8	100-150	6-9
4	Техническая подготовка	16-19	5-6	19-50	25-33	6-8	52-73	62-87	10-14	125-150	15-18	150-175	12-14	200-233	12-14
5	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	31-44	10-14	37-50	50-66	12-16	88-109	106-131	17-21	141-166	17-20	299-337	24-27	466-549	28-33
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	5-10	6-12	1-2	8-25	1-3	25-50	2-4	33-50	2-3
7	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия. Контрольные мероприятия(тестирование и контроль)	3-9	1-3	6-12	8-16	2-4	10-31	12-37	4-6	33-50	4-6	75-100	6-8	100-133	6-8
Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недель)		312	100	312	416	100	520	624	100	832	100	1248	100	1664	100

Годовой план освоения дисциплины
тренировочных занятий из расчета 52 недели по виду спорта **вольная борьба**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствован ия спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до одного года	Свыше одного года		До трех лет			Свыше трех лет			
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
		Недельная нагрузка в часах									
		6	6	8	10	12	12	16	16	24	32
		Максимальная продолжительность учебно тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		10-20	10-20	10-20	8-16	8-16	8-16	8-16	8-16	4-8	2-4
1	Общая физическая подготовка	180	176	233	234	270	270	300	300	330	335
2	Специальная физическая подготовка	49	50	66	88	112	112	150	150	230	372
3	Участие в соревнованиях	-	-	-	10	12	12	25	25	90	114
4	Техническая подготовка	16	19	25	52	62	62	125	125	173	200
5	Тактическая подготовка	10	10	15	21	28	28	47	47	80	150
6	Теоретическая подготовка	10	10	10	19	18	18	16	16	40	50
7	Психологическая подготовка	7	7	15	20	28	28	47	47	80	150
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	12	12	12	12	37	50
9	Контрольные мероприятия(тестирование и контроль)	2	2	2	2	4	4	4	4	6	6
10	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	2	2	2	4	6	6	10	10	38	45
11	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)	36	36	48	60	72	72	96	96	144	192
Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)		312	312	416	520	624	624	832	832	1248	1664
Количество часов в неделю		6	6	8	10	12	12	16	16	24	32
Медицинское обследование (количество раз)		справка	1	1	1	1	1	1	1	2	2
Промежуточная аттестация		Один раз в год (по утвержденному плану учреждения)									
Итоговая аттестация		Один раз по итогам освоения программы									

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе;	В течение года

2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки;	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных соревнованиях;	В течение года

		тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; мотивацию к формированию культуры спортивного поведения; воспитание толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение зрителей; расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	Дистанционное обучение « О ценностях чистого спорта»	1 раз в год	Учащиеся
	Веселые старты « Честная Игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчёта о проведении мероприятия: сценарий, программа, фото, видео. Тренер-преподаватель ответственный
	Родительское собрание « Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) 2-3 фото.
	Беседа (знакомство с международным стандартом) « Запрещенный список»	1 раз в год	Тренер- преподаватель ответственный
	Теоретические занятия: 1. Что такое допинг и допинг – контроль? 2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3. Последствия допинга для здоровья 4. Допинг и зависимое поведение 5. Профилактика допинга 6. Как повысить результаты без допинга? 7. Причины борьбы с допингом	1 раз в год	Тренер- преподаватель ответственный
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Дистанционное обучение « Антидопинговый курс»	1 раз в год	Учащиеся
	Веселые старты « Честная Игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчёта о проведении мероприятия: сценарий,

			программа, фото, видео. Тренер-преподаватель ответственный
	Родительское собрание « Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) 2-3 фото.
	Беседа (знакомство с международным стандартом) « Запрещенный список»	1 раз в год	Тренер- преподаватель ответственный
	Теоретические занятия: 1.Профилактика применения допинга среди спортсменов 2.Основы управления работоспособностью спортсмена 3.Мотивация нарушений антидопинговых правил 4.Запрещенные субстанции и методы 5.Допинг и спортивная медицина 6.Процедура допинг - контроля 7.Организация антидопинговой работы	1 раз в год	Тренер- преподаватель ответственный
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Дистанционное обучение « Антидопинговый курс»	1 раз в год	Учащиеся
	Веселые старты « Честная Игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчёта о проведении мероприятия: сценарий, программа, фото, видео. Тренер-преподаватель ответственный
	Родительское собрание « Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) 2-3 фото.

	Беседа (знакомство с международным стандартом) « Запрещенный список»	1 раз в год	Тренер- преподаватель ответственный
	Теоретические занятия: 1.Допинг как глобальная проблема современного спорта 2.Предотвращение допинга в спорте 3.Допинг-контроль 4.Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга 5.Актуальные тенденции в антидопинговой политике 6.Основы методики антидопинговой профилактики	1 раз в год	Тренер- преподаватель ответственный
	Онлайн мероприятия- образовательный марафон « Международный день Чистого спорта»	Апрель	Тренер- преподаватель ответственный
Все этапы	Теоретические занятия: 1.Запрещенный список. 2.Права и обязанности спортсменов согласно Всемирного антидопингового кодекса 3.Риски и последствия использования биологически активных добавок 4.Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств	1 раз в год	Тренер- преподаватель ответственный

Учебно-тематический план (вольная борьба)

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовк и	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры международных спортивных соревнований.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на объектах спорта.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневниксамоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	август	Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований.
Теоретические основы технической и тактической подготовки	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.

	Правила вида спорта	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	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)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром перетренированности. Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	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	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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 течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование 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 спортивн ого мастерств а	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	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	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	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.

	и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки		Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование 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.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки- 1 год обучения по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30м	с	не более	
			9,6	10,1
1.2.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине	количество раз	не менее	
			11	10
1.3.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			85	77
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, (дистанция- 5 м)	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стоя ровно на одной ноге руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее	
			10,0	8,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			2	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки - 2 год обучения по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30м	с	не более	
			8,6	9,1
1.2.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине	количество раз	не менее	
			12	11
1.3.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	87
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, (дистанция- 5 м)	количество попаданий	не менее	
			3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стоя ровно на одной ноге руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее	
			12,0	10,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			3	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки - 3 год обучения по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30м	с	не более	
			8,0	8,9
1.2.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине	количество раз	не менее	
			13	12
1.3.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, (дистанция- 5 м)	количество попаданий	не менее	
			4	3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стоя ровно на одной ноге руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее	
			14,0	12,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			4	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап – 1 года обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1 000 м	мин,с	не более	
			5.41	6.12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.6.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине	количество раз	не менее	
			33	28
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем вышрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
2.3.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,0	
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)	Спортивные разряды - « третий юношеский спортивный разряд», « второй юношеский спортивный разряд», « первый юношеский спортивный разряд»,		
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - « третий спортивный разряд», « второй спортивный разряд», « первый спортивный разряд»,		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап – 2 года обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30м	с	не более	
			5,8	6,0
1.2.	Бег на 1 000 м	мин,с	не более	
			5.40	6.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	8
1.4.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,1	9,3
1.6.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине	количество раз	не менее	
			34	29
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем вышрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			7	5
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			41	
2.3.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,5	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,5	
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)	Спортивные разряды - « третий юношеский спортивный разряд», « второй юношеский спортивный разряд», « первый юношеский спортивный разряд»,		
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - « третий спортивный разряд», « второй спортивный разряд», « первый спортивный разряд»,		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап – 3 года обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30м	с	не более	
			5,7	5,9
1.2.	Бег на 1 000 м	мин,с	не более	
			5.39	6.09
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	9
1.4.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,2
1.6.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине	количество раз	не менее	
			35	30
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			155	145
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем вышрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			8	6
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			42	
2.3.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,9	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,9	
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)	Спортивные разряды - « третий юношеский спортивный разряд», « второй юношеский спортивный разряд», « первый юношеский спортивный разряд»,		
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - « третий спортивный разряд», « второй спортивный разряд», « первый спортивный разряд»,		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап – 4 года обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30м	с	не более	
			5,6	5,8
1.2.	Бег на 1 000 м	мин,с	не более	
			5.38	6.08
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			16	10
1.4.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+8
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,9	9,1
1.6.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине	количество раз	не менее	
			36	31
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	13
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем вышрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			9	7
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			43	
2.3.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			6,0	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			7,0	
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)	Спортивные разряды - « третий юношеский спортивный разряд», « второй юношеский спортивный разряд», « первый юношеский спортивный разряд»,		
3.3.	Период обучения на этапе спортивной под подготовки (свыше трех	Спортивные разряды - « третий спортивный разряд», « второй спортивный разряд», « первый спортивный разряд»,		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап – 5 года обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30м	с	не более	
			5,5	5,7
1.2.	Бег на 1 000 м	мин,с	не более	
			5.37	6.07
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	11
1.4.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,8	9,0
1.6.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине	количество раз	не менее	
			37	32
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			165	155
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	14
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем вышрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			10	8
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			44	
2.3.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			6,5	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			7,5	
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)	Спортивные разряды - « третий юношеский спортивный разряд», « второй юношеский спортивный разряд», « первый юношеский спортивный разряд»,		
3.3.	Период обучения на этапе спортивной под подготовки (свыше трех	Спортивные разряды - « третий спортивный разряд», « второй спортивный разряд», « первый спортивный разряд»,		

**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
«спортивная борьба»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2 000 м	мин,с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямлённых ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
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.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			7,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2 000 м	мин,с	не более	
			-	9.45
1.2.	Бег на 3 000 м	мин,с	не более	
			12.20	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			52	
2.3.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			8,0	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			9,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерени я	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатац ии (лет)	количес то	срок эксплуата ции (лет)	количес то	срок эксплуата ции (лет)	количе ство	срок эксплуата ции (лет)
1	Борцовки (обувь)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3	Наколенники(фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Налокотники (фиксаторы локтевого сустава)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Трико борцовское	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

ИНСТРУКЦИЯ **по охране труда и мерам безопасности для тренера-преподавателя**

1. Общие требования безопасности

Настоящая инструкция является обязательной для тренера-преподавателя при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по виду спорта.

Тренер-преподаватель в своей практической деятельности должен: руководствоваться настоящей инструкцией, государственными актами и документами по охране труда, и осуществлять контроль соблюдения учащимися правил и инструкций по охране труда.

Тренер-преподаватель, проводящий тренировочные занятия по виду спорта, несёт ответственность за сохранность жизни и здоровья занимающихся.

Тренер-преподаватель должен:

- принимать участие в испытании гимнастических снарядов и оборудования;
- вносить предложения по улучшению условий проведения тренировочного процесса;
- организовывать изучение обучающимися, воспитанниками правил по охране труда в быту и т. д.

Тренер-преподаватель должен знать:

- подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося;
- результаты медицинского осмотра;
- учащихся, освобожденных врачом от физических упражнений после болезни;
- отмечать учащихся, отсутствующих на занятии.

2. Требования безопасности перед началом проведения занятий

2.1. Проводить инструктаж (1 раз в полгода) обучающихся, воспитанников по безопасности труда на тренировочных занятиях с обязательной регистрацией в журнале учёта занятий;

2.2. Предоставить занимающимся помещение для переодевания (отдельно мальчикам и девочкам);

2.3. Убедиться в том, что все учащиеся переоделись, закрыть раздевалки на ключ;

2.4. Следить за соблюдением правил поведения учащихся в раздевалках;

2.5. Обеспечивать безопасное проведение тренировочного занятия;

2.6. Провести тщательный осмотр места проведения занятия;

2.7. Предусмотреть меры безопасности при выполнении физических упражнений;

2.8. Проверить исправность спортивного инвентаря, надежность установки и крепления оборудования;

2.9. Проветрить помещение при помощи естественной или принудительной вентиляции;

2.10. При недостаточном естественном освещении включить осветительные приборы;

2.11. Проверить состояние запасного выхода при проведении занятий в спортзале.

3. Требования безопасности во время проведения занятий

3.1. Соблюдать принципы доступности, последовательности при обучении

учащихся и соответствие даваемых упражнений и нагрузок образовательной программе по виду спорта;

3.2. Проводить разминку и увеличивать время, отведенное на нее, при сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности;

3.3. Снизить нагрузку или увеличить время отдыха при появлении у учащихся признаков утомления;

3.4. Обеспечивать страховку при выполнении учащимися сложных технических элементов;

3.5. Следить за выполнением учащимися инструкций, правил поведения на учебно-тренировочном занятии и принимать решение об отстранении учащихся от участия в тренировочном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

4.1. При жалобе на недомогание или плохое самочувствие немедленно направить учащегося к врачу;

4.2. При порезах, ушибах, вывихах, растяжении, переломах принять меры по оказанию первой доврачебной помощи и вызвать «скорую помощь»:

- **порезы** — промыть рану дезинфицирующим раствором, обработать ее по краям йодом, наложить повязку. При сильном кровотечении наложить жгут выше места кровотечения, ранения. Место наложения жгута покрыть слоем марли. Сразу же после наложения его следует замаркировать (число, месяц, часы, минуты). На рану положить давящую повязку,

- **ушибы** — положить холодный компресс, забинтовать место ушиба,

- **вывих** — создать полную неподвижность и немедленно госпитализировать (вправлять вывих неспециалисту запрещено),

- **растяжение** — наложить на болезненную область холодный компресс на 10—15 мин. Если отек не уменьшился, то менять холодные компрессы каждые 15 минут пока отек не уменьшится. На конечность наложите плотную повязку,

- **перелом** — остановить кровотечение, наложить шину, захватывая не менее 2 суставов выше и ниже места перелома. Под шину положить что-либо мягкое, после чего ее необходимо прибинтовать (плотно). Всегда фиксировать конечности в том положении, в котором они находятся;

4.3. Оперативно извещать руководство о каждом несчастном случае;

4.4. При пожаре в спортивном зале открыть запасные выходы и организованно вывести учащихся согласно плану эвакуации в безопасное место, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Организовать учащихся для уборки спортивного инвентаря и оборудования в места его хранения;

5.2. Организованно вывести учащихся с места проведения занятия;

5.3. Произвести тщательный осмотр места проведения занятия, выключить освещение, закрыть на ключ все подсобные помещения и спортзал;

5.4. Довести до сведения ответственного за спортзал и спортплощадку обо всех недостатках в обеспечении образовательного процесса.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении спортивных соревнований

1. Общие требования охраны труда

1.1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к спортивным соревнованиям не допускаются.

1.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

1.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;
- травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;
- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре, при падениях во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина;
- обморожения при проведении спортивных соревнований по лыжам при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже — 20° С;
- травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию при прыжках в воду головой вниз на мелком месте или нахождении рядом других участников соревнований;
- проведение соревнований без разминки.

1.4. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.

1.5. При проведении спортивных соревнований должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.6. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

1.7. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования охраны труда перед началом соревнований

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.

2.2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.

2.3. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме — месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.4. В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

2.5. Провести разминку.

3. Требования охраны труда во время соревнований

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.6. Перед прыжками в воду посмотреть отсутствие вблизи других участников соревнований.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.

4.2. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

4.3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования охраны труда по окончании соревнований

5.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале

1. Общие требования охраны труда

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

— травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах;

— травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медаптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Учитель (преподаватель, тренер) и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.7. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасному проведению занятий.

1.8. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавшим или очевидцем несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (тренеру), который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.9. Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости] подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда

2. Требования охраны труда перед началом занятий

2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.

2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

2.4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

3. Требования охраны труда во время занятий

3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) учителя (преподавателя, тренера).

3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя (преподавателя, тренера), самовольно не предпринимать никаких действий.

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом учителю (преподавателю, тренеру). Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования охраны труда по окончании занятий

5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.

5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.

5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении тренировочных занятий по спортивной борьбе (единоборства)

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

1.1. К проведению занятий допускаются лица, прошедшие при поступлении на работу в образовательное учреждение медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж и проверку знаний по охране труда

1.2. К занятиям борьбой допускаются лица прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по безопасности поведения на занятиях. Лица с инфекционными и кожными заболеваниями до занятий не допускаются.

1.3. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха, количество занимающихся.

1.4. На занятиях по различным видам борьбы возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия;
- неточное, некоординированное выполнение броска;
- резкие броски, болевые и удушающие приемы, грубо проводимые приемы, применение запрещенных приемов;

- нервно-эмоциональное напряжение;
- недостатки общей и специальной физической подготовки;
- неблагоприятные климатические и санитарно-гигиенические условия во время занятий;

- значительные физические нагрузки на опорно-двигательный аппарат;

- повышенный уровень шума;

- повышенный или пониженный уровень освещенности.

1.5. Занятия должны проводиться в теплых, сухих, хорошо освещенных и проветриваемых помещениях.

1.6. Борцовский ковер должен быть цельным, без грубых швов, чистым. При близком приближении ковров к стенам должны быть ограничительные маты.

1.7. Занимающиеся должны быть в борцовских трико. Запрещается ношение во время занятий часов и предметов украшения (кольца, цепочки и др.).

1.8. При проведении занятия у руководителя должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.9. Не рекомендуется перед занятием пить много воды.

2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Проверить исправность спортивного инвентаря и коврового покрытия.

2.2. Проветрить помещение.

2.3. Надеть спортивную форму и обувь.

2.4. Провести целевой инструктаж по технике выполнения приемов и страховки.

2.5. Проверить занимающихся на отсутствие посторонних предметов (часы,

кольца, цепочки и т.п.).

2.6. Проверить по списку присутствующих на занятии.

3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

3.1. Провести разминку.

3.2. Внимательно слушать и наблюдать объяснения тренера, четко выполнять все его указания, соблюдать дисциплину и порядок на занятии.

3.3. Уделять внимание страховке партнёра во время изучения бросков и проведения приемов.

3.4. Не проводить приемов за пределами отведенной для занятия площадки.

3.5. Броски выполнять от центра к краю ковра.

3.6. Не бросать партнера за пределы ковра.

3.7. Не сидеть на краю ковра спиной к занимающимся детям.

3.8. После падения на ковер нужно быстро встать.

4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При появлении боли в конечностях и других частях тела, а также при плохом самочувствии немедленно прекратить занятие и сообщить об этом преподавателю.

4.2. При получении обучающимся ребенком травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, вызвать врача, сообщить об этом руководителю, а также родителям, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. Если партнер находится в опасном положении и дальнейшее проведение приема является травмоопасным, следует остановить движение.

4.4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и руководителю, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Убрать инвентарь на место.

5.2. Снять спортивную одежду и обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Примерные тестовые задания по теме: «Вольная борьба»

1. Самый титулованный борец в истории борьбы:
 - а) Александр Карелин
 - б) Валерий Рязанцев
 - в) Михаил Лопес Нуньес +
2. Размеры борцовского ковра:
 - а) 12х12+
 - б) 10х10
 - в) 12.5х12.5
3. Сколько раз выигрывал Александр Карелин чемпионат мира?
 - а) 9+ б) 5 в) 7
4. В каком году борьба была включена в олимпийские игры?
 - а) 704г. до н.э. + б) 704 г. в) 74 г.
5. Как называлась греко-римская борьба до 1948 года?
 - а) Испанская
 - б) Греческая
 - в) Французская +
6. Размеры зоны пассивности на борцовском ковре:
 - а) 2 м б) 1м + в) 0,5м
7. На каких Олимпийских играх впервые была включёна женская борьба в программу соревнований?
 - а) 1988 б) 2008 в) 2004 +
8. Где располагается главный из судей, обслуживающих схватку?
 - а) за столом +
 - б) на ковре
 - в) боковой
9. Сколько баллов заработает борец, выполнивший переворот накатом?
 - а) 4 б) 1 в) 2 +

10. Продолжительность схватки у юношей составляет
- а) 3х3 б) 2х2 + в) 5х5
11. Если счет на табло равный, какое обстоятельство будет первым определять победителя?
- а) Качество технических действий +
- б) Меньшее количество предупреждений
- в) Последнее техническое действие
12. Сколько существует ситуаций в греко-римской борьбе при которых можно получить 1 балл?
- а) 7 б) 6 + в) 4
13. Время, через которое борца могут пригласить на следующую схватку, мин
- а) 20 + б) 15 в) 30
14. Разрыв во сколько баллов должен быть, чтобы судьи остановили схватку и объявили победителя?
- а) 5 б) 10 в) 8+
15. Что такое ВАДА?
- а) Компания, проводящая крупные соревнования
- б) Всемирное антидопинговое агенство. +
- в) Международная борцовская организация
16. Что такое допинг?
- 78
- а) Употребление запрещенных способов, методов или препаратов, повышающих спортивные результаты. +
- б) Анаболики, наркотики.
- в) Стимулирующие вещества
17. Современная трактовка чистой победы в спортивной борьбе.
- а) Касание двумя лопатками.
- б) Удержание в течении 2с на двух лопатках +

в) Перекат с одной лопатки на друг

18. Сколько официальных схваток проиграл за свою карьеру Александр Карелин?

а) 10. б) 4. в) 2. +

19. Через сколько минут борца в праве пригласить на следующую схватку?

а) 10 б) 20 + в) 25.

20. Сколько времени есть у борца на переодевание, если он одел трико не того цвета?

а) 5 минут.

б) 3 минуты.

в) 1 минута. +

План медицинских, медико-биологических мероприятий

Медицинские и медико-биологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Первичное обследование	При поступлении	При поступлении	При поступлении	При поступлении
Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 6 месяцев	1 раз в 6 месяцев
Этапное медицинское обследование	-	При переходе на этап	При переходе на этап	При переходе на этап
Дополнительное обследование перед соревнованиями	За 3 дня до выезда на соревнования	За 3 дня до выезда на соревнования	За 3 дня до выезда на соревнования	За 3 дня до выезда на соревнования
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	До 3 суток, но не более 2 раз в год
Текущий врачебно-педагогический контроль *	Ежемесячно	Ежемесячно	Ежемесячно	Ежемесячно
Оперативный контроль **	В рамках учебно-тренировочного занятия	В рамках учебно-тренировочного занятия	В рамках учебно-тренировочного занятия	В рамках учебно-тренировочного занятия

Приложение № 10 к Программе

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе;	В течение года