

Комитет по физической культуре, спорту и туризму администрации
г.Новокузнецка
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по настольному теннису»

654027, г. Новокузнецк, ул. Кирова, 3а, тел. 8(3843)74-26-15, 74-92-98

Принята решением
Педагогического совета МАУ ДО
«СШОР по настольному теннису»
Протокол № 1

от « 08 » сентября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

МАУ ДО «СШОР по настольному

С.В. Култаев

(подпись) (инициалы, фамилия)

2023 г.

№ приказа _____



**Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки
по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина; панкратион)**

Разработана в соответствии с: проектами примерных дополнительных
образовательных программ спортивной подготовки; федеральным
стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба »
(Приказ Минспорта России от 30 октября 2022 года №1091)

Возраст: 7-18 лет и более

Срок реализации: 10 лет и более

Составители:

Култаева Наталья Викторовна – инструктор-методист

Рябцев Иван Васильевич - тренер-преподаватель

г. Новокузнецк 2023г.

Содержание программы

1.	Содержание.	2-3
2.	Общие положения.	4
3.	Цель программы.	4
4.	Задачи программы.	4-5
5.	Характеристика спортивной борьбы «панкратион», отличительные особенности.	5-6
6.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	6
7.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки.	6
8.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7-8
9.	Виды (формы) обучения применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	8
10.	Учебно-тренировочные мероприятия.	8-9
11.	Объем соревновательной деятельности.	10
12.	Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	10-11
13.	Годовой учебно-тренировочный план	11
14.	Примерный годовой план учебно-тренировочных занятий (спортивная подготовка) по виду спорта спортивная борьба «панкратион» для групп начальной подготовки 1 года обучения.	12
15.	Примерный годовой план учебно-тренировочных занятий (спортивная подготовка) по виду спорта спортивная борьба «панкратион» для групп начальной подготовки свыше года обучения.	12-13
16.	Примерный годовой план учебно-тренировочных занятий (спортивная подготовка) по виду спорта спортивная борьба «панкратион» для учебно-тренировочных групп до трех лет обучения.	13
17.	Примерный годовой план учебно-тренировочных занятий (спортивная подготовка) по виду спорта спортивная борьба «панкратион» для учебно-тренировочных групп свыше трех лет обучения.	14
18.	Примерный годовой план учебно-тренировочных занятий (спортивная подготовка) по виду спорта вольная борьба для групп совершенствования спортивного мастерства.	15
19.	Учебно-тематический план	15-20
20.	Цель и задачи воспитательной работы.	20
21.	Календарный план воспитательной работы.	21-23
22.	План мероприятий направленных на предотвращение допинга и борьбу с ним.	23-24
23.	План антидопинговых мероприятий.	25-28

24.	Инструкторская практика	28
25.	План работы семинара для подготовки инструкторов-общественников.	29
26.	Судейская практика	29
27.	План работы семинара для судей по спортивной борьбе «панкратион».	30-31
28.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.	31-32
29.	Система контроля и зачетные требования.	32
30.	Требования к результатам реализации программы	33-34
31.	Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».	34
32.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба».	35-36
33.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба».	36-37
34.	Требования к кадровым и материально техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.	37-38
35.	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	39
36.	Обеспечение спортивной экипировкой	40
37.	Информационное обеспечение программы	41-43

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва по настольному теннису» (далее – Программа) разработана для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта спортивная борьба (дисциплина: панкратион) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», разработана на основе Федерального закона от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации, приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022г. № 1091 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 13.12.2022г. регистрационный №71478)

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки спортсменов-пакратионистов, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта.

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, подготовка спортсменов для сборной команды Кемеровской области-Кузбасса, членов сборной команды России

Задачи подразделяются на группы:

Обучающие (предметные) – знания, умения, навыки. Что узнает, в чем разберется, какие представления получит, чем овладеет, чему научиться обучающийся, освоив программу	Предметные – теоретические знания, практические навыки и умения	Аттестация/контроль – зачет, практическая работа, контрольно-тестовые упражнения, выполнение аттестационных упражнений, достижения в соревновательной деятельности, показатели технико-тактической подготовки
Воспитательные (личностные) Способность к саморазвитию и	Личностные – уровень самооценки,	Диагностика – анкетирование, тестирование, экспертная оценка, наблюдение, беседа, опрос

самоопределению, мотивация достижений, ценностные ориентиры, навыки рефлексии, уровень притязаний, самооценка, волевые и нравственные качества, социальные навыки, культура и гражданские патриотические качества	мотивация обучения, ценности, уровень культуры, волевые и гражданские патриотические, социальные качества личности, организованность, ответственность, следование правилам и требованиям	
Развивающие (метапредметные) Универсальные учебные действия; способы деятельности, применяемые в рамках образовательного процесса; коммуникативные навыки, совокупность универсальных учебных действий, которые обеспечивают учащихся к самостоятельному усвоению новых знаний и умений. Указывать на развитие ключевых компетенций, на которых будет делаться упор при обучении	Метапредметны е – уровень развития познавательных процессов (воспитание, внимание, память, мышление, воображение), навыки, перенос навыков, эффективность решения проблемных ситуаций и практических задач, развитие физических способностей и коммуникативных навыков.	Аттестация/контроль –контрольные тестовые упражнения, участие в соревновательной деятельности, контрольные задания, учебные спарринги, игры Диагностика_ анкетирование,наблюдение, мониторинг.

Характеристика спортивной борьбы панкратион, отличительные особенности:

Спортивная борьба панкратион-возрожденный древний Олимпийский вид единоборств, объединяющий несколько видов борьбы: классическую борьбу, вольную борьбу, дзюдо, самбо и бокс. Занятия панкратионом способствуют укреплению здоровья и хорошему физическому развитию. Спортивная борьба панкратион является важным средством физического воспитания, развивает силу, быстроту, координацию, точность движений, выносливость, способствует формированию важных прикладных навыков самозащиты, является эффективным средством воспитания ценных моральных и волевых качеств: целеустремленности, мужества, находчивости.

В современном стиле панкратиона спортсмены применяют различные технико-тактические приемы, связанные с большими мышечными усилиями в условиях острого единоборства.

Соревновательные поединки представляют собой работу субмаксимальной мощности. Поединки проводятся с ограничением времени, с использованием легких, удобных и надежных средств защиты, что в значительной мере снижает травматизм. Разрешено наносить удары руками, локтями, коленями, ногами и головой. Спортсменам запрещено бить соперника головой в голову, удар ногой в голову соперника, любые воздействия на глаза соперника, укусы, захват за волосы.

Соревнования обычно проводятся в виде длительных турниров, во время которых спортсменам необходимо поддерживать определенный вес.

Отличительной особенностью панкратиона является то, что разрешено применять весь арсенал технических действий: вольной борьбы, греко-римской, дзюдо, бокса, тайского бокса.

Панкратион - вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам; с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек, ударов и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить.

Панкратион является тандемом гибкости и силы и выносливости. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, фляк, рондад, сальто, арабское сальто, стойка и хождение на руках, шпагаты, подъём со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы спортсмен не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби и мини-футбол. Технические действия отрабатывают на манекене, а затем и в работе с партнёром. В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль.

Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями (рекомендуются - приседания, становая тяга, жимы штанги лёжа и стоя, упражнения из тяжёлой атлетики, без отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом. Рекомендуется заниматься на жгуте возле гимнастической стенки, отрабатывать удары.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. **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, проходящие спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	12-15
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	3-4	11	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4
Этап Высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	2-3

При приеме в МАУ ДО «Спортивная школа олимпийского резерва по настольному теннису» дети сдают вступительные экзамены на программу спортивной подготовки по показателям общей физической и специальной физической подготовленности в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки, решением педагогического совета спортивной школы создается приемная комиссия, которая проводит отбор и комплектует группы начальной подготовки.

Процесс комплектования учебно-тренировочных групп (УТЭ) - это отбор перспективных спортсменов по итогам вступительных экзаменов на учебно-тренировочный этап программы спортивной подготовки, согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по показателям общей физической и специальной физической подготовленности и показанным результатам.

В группы совершенствование спортивного мастерства (ССМ) зачисляются спортсмены, которые успешно прошли учебно-тренировочный этап, были настойчивыми во время овладения техникой и тактикой вольной борьбы, направляли свои усилия на постоянное повышение уровня своего спортивного мастерства и выполнили нормативы для присвоения разряда «Кандидат в Мастера спорта» России по спортивной борьбе: дисциплина Панкратион.

В группы высшего спортивного мастерства (ВСМ) зачисляются спортсмены, которые успешно прошли этап совершенствования спортивного мастерства и выполнили норматив «Мастера спорта» России по спортивной борьбе: дисциплина Панкратион.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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	10-12	12-20	24-32	24-32
Общее количество часов	234-312	312-416	520-624	624-1040	1040-1456	1040-1456

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

- учебно-тренировочные занятия;
- учено-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования
- иные формы обучения

Учебно-тренировочные мероприятия

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	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	-	18	21	21

	соревнованиям				
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
	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
------	---	--	-------------

Объем соревновательной деятельности

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

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

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 (%)	58-63	56-62	45-54	36-42	26-32	18-26
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-20	16-23	18-25	20-25	23-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	6-8	6-9
4.	Техническая подготовка (%)	5-6	6-8	10-14	15-19	12-15	12-14
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	10-14	13-19	17-26	17-26	25-30	28-35

	подготовка (%)						
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6	4-6	6-8	6-8	6-8

Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план						
№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	8	12	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия				
		2	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		15	15	12	8	4
1.	Общая физическая подготовка	149	187	220	272	280
2.	Специальная физическая подготовка	35	46	80	108	217
3.	Участие в спортивных соревнованиях			16	26	65
4.	Техническая подготовка	20	19	34	72	128
5.	Тактическая подготовка	20	45	48	108	226
6.	Теоретическая подготовка	4	4	4	6	14
7.	Психологическая подготовка	2	4	4	6	14
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	4	4	8
9.	Инструкторская практика				6	14
10.	Судейская практика				6	14
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	4	6	30
12.	Восстановительные мероприятия			2	4	30
Общее количество часов в год		234	312	416	624	1040

Примерный годовой план учебно-тренировочных занятий (спортивная подготовка) по виду спорта панкратион (на 52 недели) группа начальной подготовки 1 года (4,5 часа в неделю)

Разделы подготовки	месяцы												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
Теоретическая подготовка	1		1			1			1				4
Психологич. подготовка		1						1					2
Общая физич. подготовка	12	12	13	12	13	12	13	12	12	13	12	13	149
Специально физ. подготовка	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	35
Техническая подготовка	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	20
Тактическая подготовка	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	20
Инструк. и суд. практика													0
Участие в соревнованиях													0
Текущий контроль и тестир.	1								1				2
Восстановит. мероприят.													0
Медицинское обследован.			1				1						2
Всего часов	20-	19	20	19	19	18	21	20	21	19	18	20	234

Примерный годовой план учебно-тренировочных занятий (спортивная подготовка) по виду спорта панкратион (на 52 недели) группа начальной подготовки свыше года (8 часов в неделю)

Разделы подготовки	месяцы												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
Теоретическая подготовка	1		1			1			1				4
Психологич. подготовка		1		1			1	1					4
Общая физич. подготовка	15	15	14	16	16	15	15	17	16	15	17	16	187
Специально физ. подготовка	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	5	4	46
Техническая подготовка	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	19

Тактическая подготовка	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	45
Инструк. и суд. практика													0
Участие в соревнованиях									2				4
Текущий контроль и тестир.	2												0
Восстановит. мероприят.							1			1			3
Медицинское обследован.			1										
Всего часов	26	26	26	26	26	24	26	26	28	24	28	26	312

Примерный годовой план учебно-тренировочных занятий (спортивная подготовка) по виду спорта панкратион (на 52 недели) на учебно-тренировочном этапе до трех лет (8часов в неделю)

Разделы подготовки	месяцы												Всего
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретическая подготовка	1		1			1			1				4
Психологич. подготовка		1		1			1	1					4
Общая физич. подготовка	20	19	18	19	20	19	19	18	19	19	20	20	230
Специально физ. подготовка	7	6	6	8	7	6	6	7	6	7	8	8	82
Техническая подготовка	2	3	4	3	2	2	3	3	3	2	4	3	34
Тактическая подготовка	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	52
Инструк. и суд. практика													
Участие в соревнованиях													0
Текущий контроль и тестир.	2								2				4
Восстановит. мероприят.					1					1			2
Медицинское обследован.			1				1		1	1			4
Всего часов	36	34	34	36	34	32	34	34	36	34	36	36	416

Примерный годовой план учебно-тренировочных занятий (спортивная подготовка) по виду спорта панкратион (на 52 недели) на учебно-тренировочном этапе 3,4 года обучения (12 часов в неделю)

Разделы подготовки	месяцы												Всего
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретическая подготовка	1		1		1	1			1		1		6
Психологич. подготовка		1		1		1	1	1		1			6
Общая физич. подготовка	23	23	22	23	22	21	23	23	23	22	23	24	272
Специально физ. подготовка	10	9	9	9	8	8	9	8	9	8	9	12	108
Техническая подготовка	6	6	6	6	6	5	6	5	5	6	8	7	72
Тактическая подготовка	9	10	8	10	8	8	10	9	9	8	10	9	108
Инструк. и суд. практика					2	2	2	2	2	2			12
Участие в соревнованиях	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	26
Текущий контроль и тестир.	2								2				4
Восстановит. мероприят.			1		1			1		1			4
Медицинское обследован.	1		1		1		1		1	1			6
Всего часов	54	51	51	51	51	48	54	51	54	51	54	54	624

Примерный годовой план учебно-тренировочных занятий (спортивная подготовка) по виду спорта «спортивная борьба панкратион» (на 52 недели) в группах совершенствования спортивного мастерства (20 часов в неделю)

Разделы подготовки	месяцы												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
Теоретическая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	14
Психологич. подготовка	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	14
Общая физич. подготовка	24	23	23	33	25	23	23	23	24	21	24	24	280
Специально физ. подготовка	17	19	18	17	18	18	18	18	19	17	19	19	217
Техническая подготовка	10	11	11	10	11	10	10	11	11	10	12	11	128
Тактическая подготовка	18	18	20	19	19	19	18	19	20	17	20	19	226
Инструк. и суд. практика	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	28
Участие в соревнованиях	5	6	6	6	6	5	5	5	5	4	7	5	65
Текущий контроль и тестир.	2	2							2	2			8
Восстановит. мероприят.	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	4	3	30
Медицинское обследован.	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	30
Всего часов	84	88	88	84	88	84	84	88	92	80	92	88	1040

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года	≈ 120/180		

Этап начальной подготовки	обучения:			
	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	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь- апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности».

	ть/ недотренированнос ть			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 многокомпонентны й 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 переходн ый период спортивно й подготовк и	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно- тренировочных занятий; рациональное	

			чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующи е воздействия; дыхательная гимнастика. Медико- биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтичес кие процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.	
--	--	--	---	--

Цель воспитательной работы:

Формирование высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбие.

Задачи воспитательной работы:

1. Мировозренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть)
2. Приобщения спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, Российского спорта, формирование потребности в их преумножении.
3. Преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании)

4. Развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания;

5. Формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;

6. Развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

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
1.3.	Ознакомление с образовательной деятельностью	Посещение училища олимпийского резерва, с целью ознакомление с образовательной деятельностью	В течение года

1.3.	Ознакомление с образовательной деятельностью	Посещение факультета физической культуры НФИ Кем	В течение года
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 (продолжительности 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
2.3.	Организация и проведение Дней Здоровья	-формирование навыков проведения и организации	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 болельщиков 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 и спортивных соревнованиях и иных)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях	В течение года

	мероприятиях)	открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - Днях здоровья проводимых СШОР	
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; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Наглядная агитация и работа со средствами массовой информации		
5.1	Информационные заметки, статьи о работе коллектива, спортивных успехах занимающихся, команд, групп и т.д.	-отражение на стендах, спортивную и общественную жизнь страны, школы, коллектива, хроники спортивной жизни - фотогалерея и просмотр видеофильмов ведущих спортсменов страны, мира по культивируемым видам спорта и занимающихся школы. - Спецвыпуски стенгазет, фотомонтажей, «молний» по поводу знаменательных дат, по итогам выступлений на соревнованиях и др. событий коллектива	В течение года

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга и борьбу с ним.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия: - проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний; - ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - ежегодная оценка уровня знаний. Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров
Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей

спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте МАУ ДО «Спортивная школа олимпийского резерва по настольному теннису» со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА»

План антидопинговых мероприятий

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки.

Спортсмены проведению мероприятия	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1.«Веселые старты»	«Честная игра»	тренер	1-2 раза в год	Пример программы Обязательное составление отчета проведении мероприятия(Сценар ий, программа, фото, видео)
	2.Теоретиче ское занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответстве нный за антидопи нговое обеспече ние	1раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	3.Проверка лекарственн ых препаратов (знакомство с международ ным стандартом «Запрещен ный список»		тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).
	4.Антидопи нговая викторина	Играй честно	Ответстве нный за антидопи нговое обеспече ние в СШ РУСАДА	По назначени ю	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в СШ

	5.Онлайн обучение на сапйте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net 6. Тренер 1-2 раза в год
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7.Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в СШОР РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШ
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия, обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия(сценарий, программа, фото, видео)
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА2		спортсмен	1раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка

					на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.ne
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в СШОР РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в СШ
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в СШОР РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШ
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка

					на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в СШОР РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШ

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в МАУДО «СШОР по настольному теннису», осуществляющей спортивную подготовку

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится с обучающимися групп на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и в группах совершенствования спортивного мастерства. Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения спортивной борьбе (дисциплина панкратион). Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать тактические и технические атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией, правильно показать его, дать обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

План работы семинара для подготовки инструкторов общественников

Теоретические занятия		
1	Физическая культура и спорт в России .	1 час
2.	Физкультурно-оздоровительная работа, как составная часть охраны здоровья и здорового образа жизни.	1 час
3.	Влияние занятий физическими упражнениями на организм обучающихся.	2 часа
4.	Личная гигиена, врачебный контроль обучающихся.	1 час
5.	Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь	1 час
7.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий и соревнований	3 часа
8.	Общая и специальная физическая подготовленность	4 часа
9.	Основы методики обучения и тренировки по спортивной борьбе панкратион	5 час
	ИТОГО:	18 час.
Практические занятия		
1.	Организационно-инструкторская практика (проведение, организация соревнований, составление положений о соревнованиях)	4 часа
2.	Тренерская практика по борьбе панкратион	4 часа
3.	Способ проведения соревнований, программа соревнований.	2 час
4.	Проведение занятий с группой	6 час
5.	Участие в проведении соревнований, проводимых спортивной школой	5 час
6.	Зачет	1 час.
	ИТОГО:	22 час.
	ВСЕГО:	40 час.

Судейская практика дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии, принятой в спортивной борьбе;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов спортивной борьбы обучающимися;

4) определение ошибки при выполнении приема партнером и указание путей ее исправления;

5) составление комплекса упражнений по проведению разминки;

6) составление конспекта занятия (разминки) и его (ее) проведение с обучающимися младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту необходимо освоить следующие умения и навыки:

1. Составление положения о проведении соревнований на первенство школы по спортивной борьбе панкратион.
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участие в судействе учебных схваток совместно с тренером.
4. Судейство учебных схваток в качестве помощника и главного судьи в поле.
5. Участие в судействе официальных соревнований в составе судейской группы.
6. Судейство схваток в качестве помощника главного судьи.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил проведения соревнований, привлечения обучающихся к выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику обучающиеся получают на школьных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного уровней. Обучающимся могут быть присвоены звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». С этой целью на этапе углубленной специализации следует проводится семинар по подготовке инструкторов и судей. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике. Результаты оформляются протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по МАУ ДО СШОР по настольному теннису.

План работы семинара для судей по спортивной борьбе панкратион.

Теоретические занятия		
1	Развитие спортивной борьбы в России .	1 час
2.	Оборудование залов и спортивный инвентарь	1 час
3.	Врачебный контроль при проведении соревнований	1 час
4.	Правила соревнований по панкратиону	3 часа
5.	Основная документация при проведении соревнований по борьбе панкратион	2 часа
6.	Проведение соревнований (судейство, главный судья, главный секретарь, секретарь, судья информатор)	2 часа
	ИТОГО	10 час.
Практические занятия		

1.	Организация судейства	2час.
2.	Ведение протоколов, технической документации	2час.
3.	Судейство на учебно-тренировочных занятиях, официальных соревнованиях	2час.
	ИТОГО:	6час.
	ВСЕГО:	16час.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинское обеспечение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «О Порядке 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» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий.

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

Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности учебно-тренировочного процесса. Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования учебно-тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой обучающимися и спортсменами учебно-тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание учебно-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 учебно-тренировочных занятий 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 учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

Медико-биологические средства восстановления Рациональное питание. Объем и направленность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетонные тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14 - 15%, жиров - 25%, углеводов - 60 - 61%. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки).

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами. Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

4. Система контроля и зачетных требований

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, осваивающих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки и влияние физических качеств телосложения на результативность по виду спорта восточное боевое единоборство.

Критериями оценки эффективности управления процессом подготовки служат нормативные требования, которые являются неотъемлемым компонентом системы управления спортивной тренировкой.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях;
- выполнения контрольных упражнений по физической и технической подготовке.
- аттестация;

Аттестация проводится с целью оценить технический уровень занимающихся.

Проводится 2 раза в год. Решаемые задачи:

- повышение технической подготовки обучающихся
- проведение мониторинга учебно-тренировочного процесса
- корректировка программ
- перевод занимающихся на следующие этапы подготовки

Требования к результатам реализации программы

На каждом этапе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, имеются требования выполнение которых дает основание для перевода лица, на следующий учебно-тренировочный этап

Результатом реализации Программы является:

на этапе **начальной подготовки**:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная борьба (дисциплина панкратион);
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная борьба (дисциплина панкратион);
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий спортивной борьбой (дисциплина панкратион);

на **учебно- тренировочном** этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

на этапе **совершенствования спортивного мастерства**:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;

Показателями выполнения требований к результатам реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, на каждом учебно-тренировочном этапе, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий учебно-тренировочный этап являются:

- выполнение контрольно-переводных нормативов по годам и этапам обучения;
- овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по организации и проведению учебно-тренировочных занятий и соревнований; на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных

разрядов (спортивных званий) в соответствии с Единой Всероссийской спортивной классификацией.

Для контроля уровня общей физической и специальной физической подготовленности применяются следующие упражнения, согласно федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (дисциплина вольная борьба);

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
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	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных 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.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			5	

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

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
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	

			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	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.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			20	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			47	
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			7,0	
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Требования к кадровым и материально техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020г №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартам «специалист по инструкторской и методической работе в области

физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022г. № 237н (зарегистрирован Минюстом России от 27.05.2022г. регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России от 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «восточное боевое единоборство», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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 Минздрав России от 23.10.2020 №1144н;
 - обеспечение спортивным оборудованием и инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
 - обеспечение спортивной экипировкой;
 - обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно
 - обеспечение обучающихся питанием и проживанием, в период проведения спортивных мероприятий;
- Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Ковер борцовский (12х12 м)	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
8.	Груша боксерская	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Мешок боксерский	штук	2
11.	Манекены тренировочные для ударов	комплект	1
12.	Мат гимнастический	штук	18
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап Совершенствования спортивного мастера
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество
1.	Рашгارد синий, красный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2
2.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1
3.	Щитки защитные на голень	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1
4.	Капа	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1
5.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1
6.	Перчатки (вес 7 унций)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1
7.	Перчатки (вес 4 унций)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1
8.	Шлем борцовский	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературы

1. Гапковский Н.М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского. - М.: ФИС, 1952.
2. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отд-ний) физ. воспитания пед. учеб. заведений. - М.: Просвещение, 1993. - 240 с.
3. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. - М.: ФиС, 1960. - 484 с
4. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. - М.: ФИС, 1968. - 584с.
5. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А.П. Купцова. - М.:ФИС, 1978.- 424с.
6. Спортивная борьба: Учеб.пособие для техн. и пнет. физ. культ, (пед. фак.) / Под ред. Г.С.Туманяна. - М.: ФИС, 1985. - 144 с.
7. А.пихшювИ.И. Техника вольной борьбы.-М.: ФиС, 1977.-216с.
8. Коньков Д.А. «Методические особенности построения тренировочного процесса в панкратионе»
9. Гачковский И.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. - Ташкент: Медицина, 1987.- 223с.
10. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. - М., 1986. - 36 с.
11. Икшшцкий А.В. Решающий поединок. - М.: ФиС, 1981. - 175 с.
12. Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры - единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998. - 120 с.
13. Лещ А.Н. Тактика в спортивной борьбе. - М.: ФиС, 1967. - 152 с.
14. Матушак П. Ф. Сто уроков по спортивной борьбе. - Алма-Ата, 1990. - 304с.
15. Медведь А.В., Кочурко Е.И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. - Минск: Полымя, 1985. - 144 с.
16. Миндияшвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. - Красноярск: Изд-во КПКУ, 1995. - 213 с.
17. Миндияшвили Д.Г., Завьялов А.И. Система подготовки борцов международного класса. -Красноярск, 1996. - 102 с.
- 18.Кленьшев В.»Практическое пособие для тренеров и спортсменов по борьбе панкратион»

19. Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б.А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Метод, рекомендации. - М., 2000.- 32 с.
20. Международные правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе. - М.: ФСБР, 1997. -55с.
21. Невретдинов Ш.Т., Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А. Основные направления; технико-тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. - М.: ФОН, 1997.- 59 с.
22. Пархоменко А.А., Подливаев Б. А., Шиян В.В. Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод, письмо. - М.: ВДФСО Профсоюзов, 1987. - 7 с.
- 101
23. Пилюяп Р.А. Мотивация спортивной деятельности. - М.: ФИС, 1984. - 104 с.
24. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учеб.пособие. - Малаховка, 1999. - 99 с.
25. Подливаев Б. А., Сусоколов Н.И. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе: Метод, пособие. - М.: ФОН, 1997. - 39 с.
26. Полиевский С.А., Подливаев Б.А., Григорьева О.В. Регулирование массы тела в единоборствах и биологически активные добавки (Б АД): Метод, пособие. - М.,: Принт-Центр, 2002. - 56 с.
27. Преображенский С.А. Борьба - занятие мужское. - М.: ФиС, 1978. - 176 с.
28. Преображенский С.А. Вольная борьба. - М.: ФиС, 1979. - 127 с.
29. Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб.пособие для преп. ИФК. - М., 2001. - 114 с.
30. Спортивная борьба: Учебное пособие для тренеров / Под общ.ред. А.Н.Лешда. - М.: ФиС, 1964. - 495 с.
31. Станков А.К., Климин В.П., Письменский И.А, Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФИС, 1984. - 241 с.
32. Тотоонти И.Х. Всё о вольной борьбе (1904-1996).- Владикавказ: Проект-Пресс, 1997.- 256 с.
33. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М.: ФИС, 1984 -144 с.
34. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. - В 4-х кн. - М.: Советский спорт, 1997.
35. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе/ Под ред. Р.А. Пилюяна. - Малаховка, 1993. - 82 с.

36. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. - М.: Высшая школа, 1997. -189 с.
37. Шепилов А. А., Юпшип В.П. Выносливость борцов. - М.: ФИС, 1979. - 142 с.
38. Шиян В.В. Совершенствование специальной выносливости борцов. - М.: ФОН, 1997. - 166 с.
39. Юшков О.П., Мишуков А.В., Джгамадзе Р.Г. Спортивная борьба: Книга для тренеров. - М., 1977. - 83 с.
40. Юшков О.П., Шпаинов В.Н. Спортивная борьба - М.: МГИУ, 2001. -92с.
41. А.С. Кузнецов, Б.А. Подливаев Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Греко-римская борьба»), 2016
42. Б.А. Подливаев, Ю.А. Шахмурадов, А.С. Кузнецов Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (мужчины и женщины)), 2016 6.2.

Список аудиовизуальных средств

1. Фильмы о вольной борьбе производства СоюзСпортФильм Вид спорта: вольная борьба
Участники: борцы и тренеры вольного стиля, почти в каждом фильме есть Братья
Белоглазовы Продолжительность: около 2 часов 20 минут Комментарий:
Профессиональный (многоголосый, закадровый) Язык комментариев: русский 102 Состав
раздачи: 1) Кинокурс. Вольная борьба. Способы тактической подготовки 1988 год
продолжительность- 00:40:50 2) Техника вольной борьбы в стойке кустовым методом -
1985 год– продолжительность - 00:20:06 3) Техника вольной борьбы. Фильм второй.
Борьба в партере - 1983 год– продолжительность - 00:18:31 4) Чемпионат мира по вольной
борьбе 1989 года – 1989 год–продолжительность - 00:36:59 5) Чемпионат мира по вольной
борьбе. Эдмонтон-1982. Техника ведущих спортсменов мира – 1982 год–
продолжительность - 00:17:58 6) Вольная борьба. Техника переводов и сваливаний - 1981
год - продолжительность - 00:31:29 -NEW 7) Вольная борьба. Индивидуальная техника
ведущих советских борцов. - 1980 год - продолжительность - 00:20:04 -NEW 2. Вольная
Борьба. Фильм 2 Подготовка российской сборной по вольной борьбе к Олимпийским
играм на базе спорткомплекса А. 3. Техника вольной борьбы Имя файла: book1.pdf М.
«Физкультура и спорт», 1977 Алиханов И.И. В пособии для тренеров и
высококвалифицированных спортсменов излагаются общие вопросы методики
разучивания и совершенствования приемов вольной борьбы, рассматриваются почти все
группы приемов, встречающихся в этом виде спорта. Большое внимание уделяется
исследованию технических действий, которые еще не были описаны в периодической
литературе. 4. Всё о вольной борьбе Имя файла: book2.doc Размер файла: 3.51 MB Дата:
10. Мая 2011 Описание: «Проект пресс», 1997 Тотоонти И.Х. 6.3.

Перечень Интернет-ресурсов 1. <http://banki.pф/video/volnaya-borba/> 2. www.video-bi.net
3. http://fights-video.ucoz.ru/photo/volnaja_borba/filmy_pro_volnuju_borbu/38-0-4469 4.
<http://www.allbudo.ru/2011/05/tehnika-volnoj-borby-video/> 5.
http://worldsport.myl.ru/photo/mukhamed_ali/filmy_pro_volnuju_borbu/25-0-3