**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Республиканский центр спортивных школ»**

**Рассмотрена**  **Утверждаю**

на педагогическом совете Генеральный директор ГБУ ДО «РЦ СШ»

ГБУ ДО «РЦ СШ» А.Б.Носуров.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_\_\_ Приказ № \_\_\_ от \_\_\_\_.\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки**

**по боевым видом спорта**

**спортивная борьба**

**(Панкратион**)

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России 30 ноября 2022 № 1091 (далее – ФССП).

 **Авторы программы:**

Жимаев А. В. - заместитель генерального директора

Исраилов Х.З.- начальник отдела тестирования ГТО и СП

Усманов А.С. тренер-преподаватель МСМК

 Возраст учащихся: от 7 лет

 Этапах: начальной подготовки 4 года

 Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-4 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается

  **г. Грозный**

**2023г**

**Содержание**

**1.Общие положения**

**2.Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**3.Учебно-тренировочные мероприятия**

**4.Объем соревновательной деятельности**

**5. Годовой учебно-тренировочный план.**

**6.Календарный план воспитательной работы**

**7.План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте
и борьбу**

**8.Планы инструкторской и судейской практики**

**9.Система контроля**

**10.Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

**11.Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

**12.Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

**14.Обеспечение спортивной экипировкой**

**15.Кадровые условия реализации Программы.**

**16.Информационно-методические условия реализации Программы.**

**1. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «спортивная борьба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» и его спортивных дисциплин с учетом совокупности
минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России 30 ноября 2022 № 1091 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов
на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

**2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки установлены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 4 года;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-4 лет;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

*На этап начальной подготовки* зачисляются лица не моложе 7 лет*,* желающие заниматься спортивной борьбой. Эти обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

*На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)* зачисляются подростки не моложе 11 лет. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

*На этап совершенствования спортивного мастерства* зачисляются лица не моложе 14 лет и старше. Эти обучающиеся должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

 **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
| Этап начальной подготовки | 4 | 7 | 10 |
| учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-4 | 11 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 2 |

1. **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 |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным мероприятиям |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

спортивные соревнования. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта «спортивная борьба»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

 Тренер-преподаватель совместно с обучающимся определяет контрольные, отборочные, основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки. Он обязан постоянно контролировать выполнение обучающимся учебно-тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки.

Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета **46 недель** учебно-тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно **6 недель** работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий обучающихся по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Основанием для сокращения годового объема учебно-тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя *(например, Положение об оплате труда).*

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации учебно-тренировочный план, с учетом сокращения общего годового объема учебно-тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов учебно-тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых *максимальных объемах учебно-тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»*, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

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 |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-12 | 12-20 | 24-32 |
| Количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-624 | 624-1040 | 1040-1456 |

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

учебно-тренировочные занятия проводятся групповые, индивидуальные, смешанные;

учебно-тренировочные мероприятия является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе учебно-тренировочной деятельности обучающийся совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

Расписание учебно-тренировочных занятий по спортивной борьбе утверждается после согласования с тренерско-методическим составом в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

1. **Объем соревновательной деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивных соревнований  | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Для спортивных дисциплин «хъёнг», «разбивание досок», «специальная техника» |
| Контрольные | - | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Отборочные | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Основные | - | 1 | 1 | 1 | 1 |

 **5. Годовой учебно-тренировочный план.**

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

 Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждении.

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

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № 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 |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 58-63 | 56-62 | 45-54 | 36-42 | 26-32 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 1-20 | 16-20 | 16-23 | 18-25 | 20-25 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | - | 2-4 | 3-5 | 6-8 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 5-6 | 6-8 | 10-14 | 15-19 | 12-14 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 10-14 | 13-19 | 17-26 | 17-26 | 25-30 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 2-3 | 2-3 | 3-4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 4-6 | 4-6 | 6-8 | 6-8 |

**6.Календарный план воспитательной работы**

Таблица 7

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №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 (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 |
| 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, другиемероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей 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 мероприятиях) | Участие в:- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течение года |
| 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. | Теоретические занятия по духовно-нравственному воспитанию | беседы с обучающимися с привлечением специалистов по духовно-нравственному воспитанию | В течение года |

**7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте
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 споре в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовать 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 доводится сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, 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 виду спорта «спортивная борьба».

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/ для обучающихся, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Учреждении;

- 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, является спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

 Допинг определяется как совершение одного из или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.

2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг – контроля со стороны обучающегося или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся во соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательный период запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствования или преследование информации уполномоченным органам.

 В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также использование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися 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 упаковок.

 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 Учреждении. Также должна быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте Учреждении со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте
и борьбу

Таблица 8

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Вид программы | Тема  | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения |
| Этап начальной подготовки | 1. Веселые старты | «Равенство и справедливость» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год |
| 2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)  |  | Тренер-преподаватель | 1 раз в месяц |
| 3. Теоретическое занятие | «Виды нарушений антидопинговых правил» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | 1 раз в год |
| 4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | Обучающиеся | 1 раз в год |
| 1. Семинар | «Основные методики антидопинговой профилактики» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | 1 раз в год |
| 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | Обучающиеся | 1 раз в год |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Семинар | «Основные методики антидопинговой профилактики» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | 1 раз в год |
| 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | Обучающиеся | 1 раз в год |
| Этап совершенствования спортивного мастерства  | 1. Теоретическое занятие | «Сервис для проверки препаратов» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | 1 раз в год |
| 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | Обучающиеся | 1 раз в год |

1. **Планы инструкторской и судейской практики.**

Представленная Программа имеет цель подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных обучающихся, досконально знающих правила спортивной борьбы, правила поведения на площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность обучающимся познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров-преподавателей физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

 Одной из задач организаций является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

 Решение этих задач целесообразно начинать на **учебно-тренировочном этапе** и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

 Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

 Обучающиеся этапа **совершенствования спортивного мастерства** должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

 Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для обучающихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

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

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее двух раз в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравоохранения РФ от 01.03.2016 № 134н «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».

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

**9. Система контроля**

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

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

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

 Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные разряды) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спортивная борьба» и включают:

 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» сведены в таблицу 9.

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мальчики/юноши | девочки/девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки  |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 10,4 | 6,2 |
| 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 3х10 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 этапе спортивной подготовке (до трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовке (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 перевода и зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № 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 более |
| 36 | 15 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| + 11 | + 15 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 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» |

**10. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

 На этапе начальной подготовки перед обучающимися ставятся реальные задачи: дисциплина на тренировке, исполнительность, внимательность, умение выкладываться при выполнении тренировочных задач, требовательность к своей технике и тактике, выработка боевого мышления, эмоциональная сдержанность, адекватная оценка своих действий и уровня подготовки. Отмечалось и поощрялось стремление к самостоятельной работе. Для становления удара, комбинации и тактических действий изучения нужно набрать около десяти тысяч повторений. Чтобы осуществить контроль за исполнением изучения приемов обучающиеся ведут индивидуальные дневники. Для самостоятельной оценки приложенных усилий приводились примеры людей добившихся наибольших успехов в спорте и связь этих успехов с работоспособностью.

 На учебно-тренировочном этапе, постоянно, в сочетании со специальной физической подготовкой совершенствуется техника. Самоконтроль за выполнением необходимого количества технических элементов осуществляется самим обучающимся. Нагрузки постоянно вырастают. Растет объем, интенсивность, сложность учебно-тренировочного занятия. К обучающимся требуется индивидуальный подход.

 На этапе совершенствования спортивного мастерства существенно повышается роль индивидуальных особенностей обучающегося, особенно в соревновательных упражнениях. Спортивная подготовка на данном этапе имеет выраженный специализированный характер, что проявляется в гибком использовании основных и дополнительных учебно-тренировочных средств, с целью значительного повышения специальной подготовленности.

**11. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

 При проведении учебно-тренировочных мероприятий с обучающимися, не достигшим девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий между обучающимися, и (или) лицами, осуществляющими спортивную подготовку, а также участия в спортивных соревнованиях.

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

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

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

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

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

**12. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

 наличие тренировочного спортивного зала;

 наличие раздевалок, душевых;

 обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми 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.

 .

1. **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 (0,6х2 м) | штук | 1 |
| 8. | Игла для накачивания спортивных мячей | штук | 3 |
| 9. | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 10. | Лонжа ручная | штук | 2 |
| 11. | Манекены тренировочные для борьбы | 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 гимнастическкая | 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 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкретион» |
| 25. | Груша боксерская | штук | 2 |
| 26. | Лапы боксерские | штук | 5 |
| 27. | Лапы-ракетки | штук | 5 |
| 28. | Манекен с меняющимся центром тяжести | штук | 2 |
| 29. | Мешок боксерский | штук | 4 |
| 30. | Подушка настенная боксерская | штук | 2 |
| 31. | Тренажер «сухая гребля» | штук | 2 |
| 31. | Тренажер универсальный | штук | 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Борцовки (обувь) | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 2 | - |
| 2. | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | - |
| 3. | Костюм разминочный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | - |
| 4. | Костюм для зала | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | - |
| 5. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | - |
| 6. | Наколенники (фиксаторы коленных суставов) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Налокотники (фиксаторы локтевых суставов) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | - | 1 | 1 |
| 8. | Трико борцовское | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |

1. **Обеспечение спортивной экипировкой**

 **15. Кадровые условия реализации Программы.**

 **ГБУ ДО «РЦ СШ» филиал №1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И.О. | Должность (вид спорта тренер-преподавательа кол-во часов) | Штат или совместитель | Датарождения | Профессиональное образование(специальность | Профессиональная переподготовка | Дата приема наработу (№приказа) | Стаж работы (общий) | Категория | Звание  |
| 1 | Абаев Аслаудин Мухамбекович | Директор(греко-римская борьба, 9 час.) | Штатный  | 04.12.1964 | Высшее, История | 260 часов, 2019г | пр.№04-к от 01.04.2013г | 39 | Высшая  | Мастер спорта СССР, Заслуженный тренер-преподаватель России. |
| 2 | Чапаев Хамид Байсенович | Зам.по СР ( дзюдо, 9час.)  | Штатный  | 12.03.1973 | Высшее, Юриспруденция | 260 часов, 2019г | пр.№03-к от01.04.2013г | 23 |  | Мастер спорта СССР |
| 3 | Черезбиева Луиза Альмановна | Инструктор Методист  | Штатный  | 14.09.1969 | Высшее, бухгалтерский учет – аудит и АХД в промышленности | 350 часов, 2020г | пр.№05-к от 01.04.2013г | 20 |  |  |
| 4 | Таймусханова Иман Имрановна | Уборшица  | Штатный  | 14.07.1988 | Среднее |  | пр.№02-к от01.03.2022 | 9 |  |  |
| 5 | Акаев Лом-Али Алиевич | тренер-преподаватель (греко-римская брьба, 36 час.) | Штатный  | 23.11.1990 | Высшее, Физ.культура |  | пр.№23-к от 01.04.2015г | 7 |  | Мастер спорта России |
| 6 | Ахмадов Зелимхан Султанович | тренер-преподаватель (дзюдо,35 час.) | Штатный  | 27.02.1972 | Высшее, Физ.культура |  | пр.№47-к от 01.06.2013г | 21 |  | Мастер спорта СССР |
| 7 | Бадалов Магомед Нурдиевич | тренер-преподаватель(вольная борьба,18 час.) | Штатный  | 11.01.1963 | Высшее, Физ.воспитание |  | пр.№19-к от 01.04.2013г | 42 |  | Мастер спорта СССР |
| 8 | Берсанукаев Юсуп Хусаинович | тренер-преподаватель(вольная борьба, 18час.) | Штатный  | 23.06.1979 | Высшее, Коммерция | 252 часов, 2019г | пр.№20-к от 01.04.2013г | 16 |  | Мастер спорта России |
| 9 | Гинаев Инал Илиасович | тренер-преподаватель (греко-римская брьба, 36 час.) | Штатный  | 20.06.1989 | Высшее, Автоматизация технологических процессов и производств | 280 часов, 2019г | пр.№69-к от 01.11.2013г | 13 |  |  |
| 10 | Идигов Мансур Даутович | тренер-преподаватель (греко-римская брьба, 27 час.) | Штатный  | 03.09.2000 | Высшее,Оператор электронно-вычислительных и вычислительных машин  | 520 часов,2022г | пр.№08-к от 16.06.2022г | 3 |  | Мастер спорта России |
| 11 | Даудов Ала Вабиевич | тренер-преподаватель(вольная борьба, 9час.) | Совместитель | 11.04.1956 | Высшее, Инженер механик |  520 часов, 2019г | пр.№22-к от 01.04.2013г | 9 |  | Мастер спорта Международного класса |
| 12 | Исаев Сайпуддин Аднанович | тренер-преподаватель (греко-римская брьба, 9час.) | Совместитель | 10.07.1970 | Высшее, Физическая культура | 520 часов,2019г | пр.№32-к от 01.05.2013г | 30 |  | Мастер спорта России, заслуженный тренер-преподаватель ЧР.  |
| 13 | Исаев Ибрагим Альвиевич | тренер-преподаватель (греко-римская брьба, 27час.) | Штатный  | 10.02.1989 | Высшее, Физическая культура | 520 часов,2019г | пр.№21-к от 30.05.2015г | 12 |  | Мастер спорта России |
| 14 | Исаков Айнуды Амадыевич | тренер-преподаватель (дзюдо, 27час.) | Штатный  | 23.11.1955 | Высшее, Физическое воспитание | 504 часов,2020г | пр.№15-к от 01.04.2013г | 45 | Высшая  | Мастер спорта СССР, Заслуженный тренер-преподаватель России. |
| 15 | Исаев Заурбек Заудинович | тренер-преподаватель(тхэквондо,9 час.) | Совместитель | 11.02.1967 | Высшее, Физическое воспитание |  | пр.№44-к от 01.12.2015г | 20 | Высшая  | Заслуженный тренер-преподаватель ЧР |
| 16 | Едильсултанов Рустам Русланович | тренер-преподаватель(грепплинг,18час.) | Штатный  | 06.12.1986 | Высшее, Регионовед | 252 часов, 2019г | пр.№18-к от 01.11.2017г | 8 | Высшая  | Мастер спорта России |
| 17 | Межидов Хасамбек Дикалувич | тренер-преподаватель(панкратион18 час.) | Штатный  | 12.06.1986 | Высшее, Городское строительство и хозяйство | 252 часов, 2019г  | пр.№05-к от 02.03.2015г | 7 |  | Мастер спорта Международного класса |
| 18 | Мулаев Хож-Ахмед Эмединович | тренер-преподаватель (греко-римская брьба, 27час.) | Штатный  | 06.07.1962 | Высшее, Экономист | 520 часов, 2019г | пр.№16-к от 05.05.2014г | 23 |  | Мастер спорта СССР |
| 19 | Вегиев Салман Умарович | тренер-преподаватель (греко-римская брьба, 18 час.) | Штатный  | 25.10.1967  | Высшее, Физическая культура | 520 часов, 2019г | пр.№05-к от 11.05.2021г | 18 |  | Мастер спорта России |
| 20 | Усманов Али Салманович | тренер-преподаватель(панкратион, 9час.) | Совместитель | 25.03.1987 | Высшее, Регионовед | 252 часов, 2019г  | пр.№10-к от 01.06.2017г | 7 |  | Мастер спорта Международного класса |
| 21 | Шамханов Тимур Алиевич | тренер-преподаватель(вольная борьба,9 час.) | Совместитель | 02.07.1953 | Высшее, Физическое воспитание |  | пр.№18-к от 01.04.2013г | 45 |  | Мастер спорта СССР |
| 22 | Межидов Ислам Ахмедович | тренер-преподаватель (дзюдо,27 час.) | Штатный  | 23.03.1974 | Высшее, Химическае технология органических веществ | 520 часов, 2019г | пр.№33-к от 30.10.2020г | 8 |  |  |
| 23 | Вегиев Адам Салманович | тренер-преподаватель (греко-римская брьба, 18час.) | Штатный  | 17.09.1993 | Высшее, учитель физ.культуры | 520 часов, 2019г | пр.№15-к от 01.08.2017г | 5 |  | Мастер спорта России |
| 24 | Жимаев Султан Вахаевич | тренер-преподаватель(грепплинг,9 час.) | Совместитель | 13.02.1980 | Высшее ,«экономист, финансы и кредит» | 280 часов, 2019г | пр.№10-к от 01.06.2019г | 12 |  |  |
| 25 | Байсаев Шамиль Абуязидович | тренер-преподаватель (греко-римская брьба, 36 час.) | Штатный  | 25.12.1997 | Высшее , «физическая культура», «бакалавр |  | пр.№22-к от 16.10.2019г | 3 |  |  |
| 26 | Хашумов Тамерлан Исаевич | тренер-преподаватель (греко-римская брьба, 27час.) | Штатный  | 01.01.1995 | Высшее, «Физическая культура и спорт» |  | пр.№06-к от 11.05.2021г | 7 |  |  |
| 27 | Курбанов Сидек Русланович | тренер-преподаватель (греко-римская брьба, 18час.) | Штатный  | 24.07.1995 | Высшее, «Бакалавр» | 520 часов, 2019г | пр.№16-к от 30.06.2021г | 7 |  | Мастер спорта России |
| 28 | Чапаев Руслан Байсенович | тренер-преподаватель (дзюдо, 36час.) | Штатный  | 08.12.1967 | Среднее |  | пр.№26-к от 01.10.2021г | 6 |  |  |
| 29 | Исханов Юсуп Асланович  | тренер-преподаватель(вольная борьба, 36час.) | Штатный  | 28.03.1999 | Среднее |  | пр.№29-к от 01.11.2021г | 1 |  |  |

**16.Информационно-методические условия реализации Программы.**

 **Список литературных источников:**

Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений – М.: ФиС. 1977

Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок – М.: ФиС, 1980

Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой – М.: ФиС, 1984

Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1986

Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: ФиС, 1972

Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки – М.: ГЦОЛИФК, 1972

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991

Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1961

Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки – М.: ФиС, 1970

Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС 1974

Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. –М.: Физическая культура и спорт, 1987

Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: ФиС, 1987.

 Список Интернет-ресурсов:

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

2. Министерство физической культуры, спорта и молодежной политике Чеченской Республики (http://www.minsport-chr.ru/)

5. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)

6. Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org)

7. Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru/)

8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)