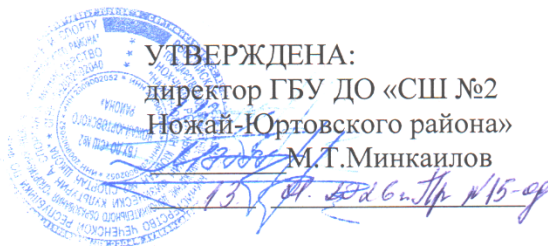


1

Принята на заседании
педагогического совета
от 12.01.2026 № 1



УТВЕРЖДЕНА:
директор ГБУ ДО «СШ №2
Ножай-Юртовского района»
М.Т. Минкайлов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ
для начального этапа спортивной подготовки 2 года обучения и
учебно – тренировочного этапа 1, 2 года обучения

Срок реализация программы – 1год
Возраст обучающихся – 8лет

Разработчик:

Тренеры – преподаватели

Тибигов А.З.

Эльдаров Р.Р.

с.Ножай-Юрт-2026г.

Принята на заседании
педагогического совета
от _____ № _____

УТВЕРЖДЕНА:
директор ГБУ ДО «СШ №2
Ножай-Юртовского района»
_____ М.Т.Минкайлов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ
для начального этапа спортивной подготовки 2 года обучения и
учебно – тренировочного этапа 1, 2 года обучения

Срок реализация программы – 1год
Возраст обучающихся – 8лет

Разработчик:

Тренеры – преподаватели

Тибигов А.З.

Эльдаров Р.Р.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Нормативная часть.....	4
3. Годовой учебно- тренировочный план.....	5
4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	6
5. Учебно-тематический план.....	7

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа разработана для групп начальной подготовки 1,2 года обучения и учебно – тренировочного этапа 2 года обучения по спортивной борьбе определяет содержание и организацию учебно-тренировочного процесса в соответствии с: Дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее – Программа), разработанной на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденного приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1091 (далее – ФССП).

Цель программы:

- Формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной борьбой;
- Овладение основами техники и тактики спортивной борьбы;
- Развитие физических качеств, необходимых для успешного выступления в соревнованиях;
- Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и чувства коллективизма;
- Обеспечение спортивного совершенствования.

Задачи программы:

- Создание оптимальных условий для тренировочного процесса;
- Обеспечение разносторонней физической подготовки;
- Изучение и совершенствование техники и тактики спортивной борьбы;
- Участие в соревнованиях различного уровня;

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 «спортивной борьбе» и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 4 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-4 года;

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.

2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

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

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 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.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х астрономических часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х астрономических часов.

При проведении более 1 учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 астрономических часов.

Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18
Количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-1040

3. Годовой учебно- тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	10-14	14-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (чел)			
10	10	8	8		
1.	Общая физическая подготовка	145-178	178- 237	244-280	280-302
	Специальная физическая подготовка	40-53	53-76	94-100	100-208
2.	Техническая подготовка	12-19	19-20	48-62	62-125
3.	Тактическая подготовка	24-41	41-54	68-94	94-208
4.	Психологическая подготовка	2-3	3-4	6-7	7-31
5.	Теоретическая подготовка	5-6	6-8	5-7	7-21
6.	Тестирование и контроль	2-3	3-4	10-12	12-21
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10-19	19-62
8.	Инструкторская практика Судейская практика	-	-	10-19	19-21
9.	Восстановительные мероприятия	2-6	6-8	10-12	12-20
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-3	3-4	5-12	12-21
Вариативная часть					

11.	Самоподготовка	23-31	31-41	50-72	72-92
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-1040

Программный материал для учебно-тренировочных занятий

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.

Учебно-тематический план

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

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание

	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях

Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего час\год
Общая физическая подготовка (%)	18	15	14	18	18	14	18	14	16	20	16	16	197 (63.2%)
Специальная физическая подготовка (%)	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	6	7	62(19.9 %)
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка (%)	1	2	1	2	3	1	2	1	3	3	0	0	19 (6.1%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	2	4	2	2	4	2	4	2	2	2	2	31 (10%)
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1						1					1	3 (1%)
Всего часов в месяц с учетом самостоятельных тренировочных занятий	28	24	24	26	28	24	28	24	26	30	24	26	312 (100%)

Годовой учебно- тренировочный план для этапа начальной подготовки, группа НП-2 (6 час/нед.)

Годовой учебно- тренировочный план для этапа начальной подготовки, группа УТ-1 (12 час/нед.)

Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего час\год
Общая физическая подготовка (%)	23	22	23	24	21	24	23	23	23	23	23	23	275 (41.4%)
Специальная физическая подготовка (%)	9	8	8	9	7	9	9	9	9	9	10	12	62 (19.9%)
Участие в спортивных соревнованиях (%)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20 (3.3%)
Техническая подготовка (%)	3	4	6	6	7	5	5	5	6	5	7	8	67 (10.8%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	10	11	10	8	11	11	10	11	10	8	10	118 (19%)
Инструкторская и судейская практика (%)	2		1	1	1	1	1		1			1	10 (1.7%)
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	25 (4.1%)
Всего часов в месяц с учетом самостоятельных тренировочных занятий	48	48	54	54	48	54	54	51	54	51	51	57	624 (100%)

Годовой учебно- тренировочный план для этапа начальной подготовки, группа УТ-2 (12 час/нед.)

Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего час\год
Общая физическая подготовка (%)	23	22	23	24	21	24	23	23	23	23	23	23	275 (41.4%)
Специальная физическая подготовка (%)	9	8	8	9	7	9	9	9	9	9	10	12	62 (19.9%)
Участие в спортивных соревнованиях (%)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20 (3.3%)
Техническая подготовка (%)	3	4	6	6	7	5	5	5	6	5	7	8	67 (10.8%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	10	11	10	8	11	11	10	11	10	8	10	118 (19%)
Инструкторская и судейская практика (%)	2		1	1	1	1	1		1			1	10 (1.7%)
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	25 (4.1%)
Всего часов в месяц с учетом самостоятельных тренировочных занятий	48	48	54	54	48	54	54	51	54	51	51	57	624 (100%)