

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ г.п. ЧЕГЕМ»
ИМЕНИ ОЛИМПИЙСКОГО ЧЕМПИОНА МУРАТА НАУСБИЕВИЧА КАРДАНОВА

Утверждаю:

Директор МКУ ДО «СШГРБ г.п.Чегем»

им. М.Н. Карданова

Х.Х.Беканов

Приказ № 24 от 02.2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ПО ВИДУ СПОРТА «ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»

Содержание

1. Общие положения	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
2.1. Продолжительность спортивной подготовки	4
2.2. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки	4
2.3. Формы осуществления тренировочного процесса	5
2.4. Учебно-тренировочные мероприятия	6
2.5. Спортивные соревнования	7
2.6. Годовой-учебно-тренировочной план	8
2.7. Антидопинговые мероприятия	9
2.8. Инструкторская и судейская практика	10
3. Система контроля	11
4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки	17
5. Особенности осуществления спортивной подготовки	30
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы	
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	31
6.2. Кадровые условия реализации программы	32

1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по греко-римской борьбе с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022г. №1091.

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, создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий греко-римской борьбой, воспитание потребности для занятий спортом.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба».

Приоритетный возраст детей, участвующих в реализации данной программы от 7 лет. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку в группах по виду спорта спортивная борьба, представлена в таблице.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничен	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничен	16	2

2.2. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

	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 3-х лет	свыше 3-х лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-1040	1040-1456	1248-1664

2.3. Основными формами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия,
- работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства),
- спортивно-оздоровительные, тренировочные сборы,
- медико-восстановительные мероприятия,
- тестирование и медицинский контроль,
- участие в соревнованиях, матчевых встречах,
- инструкторская и судейская практика.

Расписание тренировок составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при этом должны соблюдаться следующие 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.

Режим занятий: согласно составленному расписанию групп, продолжительность одного тренировочного занятия не должна превышать на этапах: начальной подготовки – 2-х, тренировочном – 3-х, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – 4-х академических часов.

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

К выполнению тренировочного плана (тренировочной работе) допускаются исключительно спортсмены, прошедшие медицинское освидетельствование (диспансеризацию или углубленное медицинское обследование), не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой тренировочной нагрузке, имеющие соответствующую спортивную квалификацию и успешно прошедшие подготовку на предшествующем этапе.

Тренировочная работа за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с весовой категорией спортсмена, исключая соревновательные схватки с соперниками тяжелее, чем на три весовые категории. При формировании пар для спарринга, должны быть учтены вес, уровень готовности и психологические особенности партнеров.

2.4. Учебно-тренировочные мероприятия. Учебно-тренировочные мероприятия – особая эффективная форма тренировочного процесса, связанная с максимальной концентрацией спортсмена на решении поставленных текущих тренировочных задач. Как правило, проведение сборов связано с выездом на удаленные тренировочные базы, обладающие необходимой для решения поставленных задач экологией и инфраструктурой. Но могут проводиться и на базе школы, при условии создания специальных условий для усиленной нагрузки или восстановления. Виды и предельная длительность учебно-тренировочных мероприятий представлены в таблице.

Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочного мероприятий и обратно)			
	ЭНП	УТЭ	СС	ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1 Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2 Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3 Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4 Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	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	-	-	Не более 10	
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		

2.5. Спортивные соревнования. Важная составная часть спортивной подготовки спортсменов – соревнования. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней подготовки. Единицей измерения объема соревновательной деятельности является схватка, целью которой является одержать победу над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

	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 3-х лет	свыше 3-х лет		
Контрольные	-	2	3	4	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	1

2.6. Годовой учебно-тренировочный план. Одним из условий реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Спортивная школа организует работу с занимающимися в течение календарного года. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, в том числе 6 недель по индивидуальным планам подготовки.

Годовой цикл подготовки борцов греко-римского стиля спортивной школы делится на 6 мезоциклов:

- подготовительный мезоцикл (сентябрь),
- нагрузочный мезоцикл (октябрь-декабрь),
- малый восстановительный мезоцикл (январь),
- основной соревновательный мезоцикл (февраль-апрель),
- малый соревновательный мезоцикл (май-июнь),
- большой восстановительный мезоцикл (июль-август)

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

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

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		
Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-62	45-54	36-42	26-32	18-26
Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-20	16-23	18-25	20-25	23-28
Участие в соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	6-8	6-9м
Техническая подготовка (%)	5-6	6-8	10-14	15-19	12-15	12-14
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%)	10-14	13-19	17-26	17-26	25-30	28-35
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6	4-6	6-8	6-8	6-8
Всего (%)	100	100	100	100	100	100

2.7. Антидопинговые мероприятия

Не реже двух раз в год под руководством тренера или приглашенного лектора все спортсмены, начиная с тренировочного этапа подготовки, обязаны прослушать лекции о текущем состоянии дел в сфере борьбы с допингом в спорте. Не реже одного раза в год сдать зачет по полученным знаниям.

2.8. Инструкторская и судейская практика

Для повышения уровня теоретических знаний, набора опыта и расширения профессионального кругозора спортсмена рекомендуется включение в процесс подготовки судейской и инструкторской практики, начиная с тренировочного этапа.

Этап	Год	Количество часов в год	
		Судейская практика	Инструкторская практика
Тренировочный этап	1	10	10
	2	12	12
	3	16	18
	4	20	22
	5	20	22
Этап спортивного совершенствования	вп	22	24
Этап высшего спортивного мастерства	вп	-	-

3. Система контроля

3.1. 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:

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

- 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 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.

- 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.

- На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной Российской Федерации;

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

3.2. 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.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
1	Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег на 30 м	с	6,9	6,7
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	7	10
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1	+3
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 120
1.5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	2	3
2.	Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее 10	не менее 12
2.2	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее 2	не менее 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»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1	Нормативы общей физической подготовки		
1.1	Бег на 60 м	с	не более 10.4
1.2	Бег на 1500 м	мин, с	не более 8.05
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 20
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5
1.5	Челночный бег 3х10 м	с	не более 8.7

1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее 7
2.	Нормативы специальной физической подготовки		
2.1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической скамейке в положение «угол»	кол-во раз	не менее 6
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 2,5
2.5	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 6
3.	Уровень спортивной квалификации		
3.1	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды: «третий юношеский разряд» «второй юношеский разряд» «первый юношеский 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»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1	Нормативы общей физической подготовки		
1.1	Бег на 60 м	с	не более 8.2
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более 8.10
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 36
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+11
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7.2
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее 49
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее 15
2.	Нормативы специальной физической подготовки		
2.1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической скамейке в положение «угол»	кол-во раз	не менее 15
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	кол-во 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»		

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1	Нормативы общей физической подготовки		
1.1	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12.40
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 42
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+13
1.4	Челночный бег 3х10 м	с	не более 6,9
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее 50
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее 15
2.	Нормативы специальной физической подготовки		
2.1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической скамейке в положение «угол»	кол-во раз	не менее 15
2.2	Тройной прыжок с места	м	не менее 6,2
2.3	Прыжок в высоту с места	см	не менее 52
2.4	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее 8,0
2.5	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 9,0
3.	Уровень спортивной квалификации		
3.1	Спортивный разряд «мастер спорта России»		

4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки

Этап начальной подготовки.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Основная цель тренировки – утверждение в выборе спортивной специализации – греко-римской борьбы – и овладение основами техники.

Задачи на этапе подготовки:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие занимающихся;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств;
- обучение технике греко-римской борьбы;
- участие в соревнованиях;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий греко-римской борьбой.

Основные средства:

- ✓ подвижные игры и игровые упражнения;
- ✓ общеразвивающие упражнения;
- ✓ элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и т.д.);
- ✓ всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- ✓ метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей и т.д.);

- ✓ скоростно-силовые упражнения (отдельные и виды комплексов);
- ✓ гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки);
- ✓ школа техники греко-римской борьбы и изучение технико-тактических комплексов;
- ✓ комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

Основные методы выполнения упражнений: строго-регламентированный, непрерывный, игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. На начальном этапе занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально подготовленных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для борьбы. Этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Методика контроля. Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно на объективных критериях. Контроль за физической подготовленностью проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения (промежуточный контроль), которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам, а также соревнованиям в умении выполнять изученные технические действия. На этапе начальной подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться в борьбе на татами. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузки. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Примерное распределение учебного материала по годам обучения представлено в нижеследующих таблицах. На схемах по месяцам указаны номера разнообразных заданий, связанных с освоением основ ведения единоборства.

План-схема годовичного цикла подготовки и примерного распределения учебного материала для 1-го года обучения в группах начальной подготовки

Структура	месяцы												Всего за год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	периоды												
	Этап набора и комплектования учебных групп	Этап ознакомления с основными средствами подготовки				Этап подготовки и выполнения программных требований							
Количество в неделю:													
тренировочных дней	5	3	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	216
тренировочных занятий	3	3	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	216
Соревнования:													
Учебные				x		x		x		x			4
Контрольные основные													
Учебный материал:													
1. Специально- подготовительные упражнения:													
Акробатика													
- обязательный комплекс	включение в каждую разминку 6-8 упражнений с постепенным усложнением												
- сложные акробатические упражнения	6-10 минут на каждом занятии (в основной и заключительной частях между отработкой элементов техники)												
- самостраховка	4-6 упражнений в каждой разминке												
- упражнения на мосту	обязательное включение комплекса упражнений в разминку и заключительную часть урока												
2. Игровые комплексы													
- игры в касания	1- 14	15- 18	19- 24	25- 30	31- 34	35- 36	37- 38	39- 40	41- 42	43- 56	43- 56	43- 56	
- игры в блокирующие захваты	1- 5	6-12	13- 17	18- 22	23- 27	28- 34	35- 39	40- 44	1-5 23- 27	6- 12 28- 34	13- 17 35- 39	18- 22 40- 44	
- игры в атакующие захваты	4-8 мин в основной части занятия, последовательное освоение основных вариантов атакующих захватов												
- игры с теснением соперника	4-6 мин в заключительной части занятий												
- игры в начало поединка	2-4 мин в основной и заключительной части занятий												
3. Элементы техники в стойке, в партере	Последовательное освоение элементов техники и тактики борьбы						Закрепление пройденного материала в играх в дебюты и в соревнованиях по мини-борьбе						
4. приемно-переводные и контрольные испытания	x	x		x		x			x	x			
5. Инструкторская и судейская практика									x				
6. Восстановительные мероприятия													
7. Виды обследования		УМО					УМО						

План-схема годовичного цикла подготовки и примерного распределения учебного материала для 2-го года обучения в группах начальной подготовки

Структура	месяцы												Всего за год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	Периоды												
	подготовительный				соревновательный				переходный				
	Этапы												
	общеподготовительный	специально - подготовительный	1-й соревновательный		2-й соревновательный		спортивно-оздоровительный лагерь		самостоятельная подготовка				
Количество в неделю:													
тренировочных дней	3	4	5	5	5	4	3	4	5	5	5	4	232
тренировочных занятий	4	4	5	5	5	3	4	4	5	5	5	3	232
Соревнования:													
Учебные		x	x					x			x		4
Основные					x		x			x			3
Контрольные				x		x			x				3
Учебный материал:													
1. Специально-подготовительные упражнения:													
- акробатика	6-8 упражнений в каждую разминку и 5-6 мин в занятиях по специальной подготовке на изучение сложных элементов												
- самостраховка	4-6 упражнений в каждой разминке												
- упражнения на мосту	обязательное включение комплекса упражнений в разминку и заключительную часть урока												
2. Игровые комплексы													
- игры в касания	1-14	15-18	19-24	25-30	31-34	35-38	39-42	43-49	50-56	1-56	1-56	1-56	
- игры в блокирующие захваты	45-50	51-56	57-61	62-66	67-72	73-78	79-83	84-88	45-88	45-88	45-88	45-88	
- игры в атакующие захваты	4-8 мин в основной части занятия, последовательное освоение основных вариантов атакующих захватов, включая задания по решению захватов приемами												
- игры с теснением соперника	4-6 мин в основной и заключительной части занятий												
- игры в начало поединка	4-6 мин в основной и заключительной части занятий												
3. Элементы техники в стойке, в партере	Последовательное освоение элементов техники и тактики борьбы						Закрепление пройденного материала в играх в дебюты и в соревнованиях по мини-борьбе						
4. приемно-переводные и контрольные испытания	x			x		x				x	x		12
5. Инструкторская и судейская практика					x	x	x	x	x				5
6. Восстановительные мероприятия													
7. Виды обследования		УМО					УМО						

План-схема годовичного цикла подготовки и примерного распределения учебного материала для 3-го года обучения в группах начальной подготовки

Структура	месяцы													Всего за год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
	Периоды													
	подготовительный				соревновательный				переходный					
	Этапы													
	общеподготовительный	специально - подготовительный	1-й соревновательный	2-й соревновательный	спортивно-оздоровительный лагерь	самостоятельная подготовка								
Количество в неделю:														
тренировочных дней	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	4	4	242	
тренировочных занятий	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	4	4	242	
Соревнования:														
Учебные	x	x	x	x	x	x							6	
Основные				x	x		x	x	x	x			6	
Контрольные						x	x	x	x	x			5	
Количество схваток						2	2	3	2	3			12	
Учебный материал:														
1. Специально-подготовительные упражнения:														
- акробатика	6-8 упражнений в каждую разминку и 4-6 мин в занятии на освоение сложных элементов													
- самостраховка	4-6 упражнений в каждой разминке													
- упражнения на мосту	обязательное включение комплекса упражнений в разминку и заключительную часть урока, решение эпизодов с уходом и удержанием на мосту													
2. Игровые комплексы														
- игры в касания	6-12 минут в каждом занятии с усложнением заданий													
- игры в блокирующие захваты	4-8 мин в каждом занятии на освоение комбинированных блоков и упоров с захватами													
- игры в атакующие захваты	4-8 мин в каждом занятии в сочетании с решением захватов приемами													
- игры с теснением соперника	4-6 мин в основной части занятия в сочетании с решением эпизодов поединка с приемами													
3. Элементы техники														
- в стойке	Последовательное освоение элементов техники и тактики борьбы и совершенствование их в комбинациях, связках, учебных, тренировочных и соревновательных схватках Отработка излюбленных захватов и их решение изученными приемами													
- в партере														
- решение эпизодов схватки приемами														
4. приемно-переводные и контрольные испытания	x			x		x					x		12	
5. Инструкторская и судейская практика					x	x	x	x	x					
6. Восстановительные мероприятия					x	x	x	x	x					
7. Виды обследования		УМО					УМО							

Учебно-тренировочный этап

Учебно-тренировочный этап состоит из двух подэтапов – этапа начальной спортивной специализации (1-2 год обучения) и этапа углубленной спортивной специализации (3 и последующие годы обучения).

Этап начальной спортивной специализации формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- ✓ повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;
- ✓ овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основы комплексной многоборной подготовки);
- ✓ подготовка и выполнение нормативных требований по физической подготовке соответствующей возрастной группы;
- ✓ приобретение навыков в организации и проведение соревнований.

Этап углубленной спортивной специализации формируется из здоровых спортсменов-разрядников, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- ✓ создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;
- ✓ совершенствование в технике и тактике спортивной борьбы, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;
- ✓ подготовка и выполнение нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений своего вида;
- упражнения со штангой (вес штанги 50-70% от собственного веса спортсмена);
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения на тренировочных устройствах и тренажерах;
- изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Физическая подготовка становится более целенаправленной, повышается объем и интенсивность тренировочных нагрузок, увеличивается вес специальной физической, технической и тактической подготовки. На данном этапе увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости.. Развиваются силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп на тренажерных устройствах.

Совершенствование техники греко-римской борьбы. При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении стоит учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которое

выполняется труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля. Система контроля на тренировочном занятии должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. *Виды контроля:* текущий, этапный, в условиях соревнований.

Формы контроля:

- самоконтроль юных спортсменов (частота пульса в покое, качество сна, аппетита, вес тела, общее самочувствие);
- педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных борцов.

Участие в соревнованиях. Зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовывать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

Примерное распределение учебного материала по годам обучения представлено в нижеследующих таблицах. На схемах по месяцам указаны номера разнообразных заданий, связанных с освоением основ ведения единоборства.

План-схема годичного цикла подготовки и примерного распределения учебного материала для 1-2-го года обучения в тренировочных группах

Структура	месяцы													Все го за год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	I V	V	VI	VII	VIII		
	Периоды													
	подготови тельный		соревнов а тельный		подготови тельный			соревнов а тельный		самоподготовка				
	Этапы													
	опэ	спэ		энпс		сэ	спэ	кпэ	энпс	сэ		врэ		
Количество в неделю:														
тренировочных дней	4	4	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	250	
тренировочных занятий	4	4	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	250	

Соревнования:													
Учебные		x	x	x	x		x	x	x	x			8
Основные					x		x		x		x		4
Контрольные			x	x		x		x		x			5
Количество схваток													
Учебный материал:													
1. Специально-подготовительные упражнения:													
- акробатика	6-8 упражнений в каждом занятии и 4-6 упражнений в разминке												
- самостраховка	Обязательный комплекс упражнений в разминке												
- упражнения на мосту	4-8 минут в основной и заключительной частях – решение эпизодов с уходом и удержанием на мосту												
Комплексы для развития													
- ловкости	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
- быстроты	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
- силы		x		x		x		x		x			
- выносливости	x		x		x		x		x				
2. Игровые комплексы	12-24 мин в каждом занятии в разминке и основной частях												
3. Элементы техники и тактики: - приемы борьбы в стойке - приемы борьбы в партере	Последовательное освоение элементов техники и тактики борьбы, базовых приемов из всех классификационных групп Совершенствование технико-тактических действий в комбинациях и схватках												
Тренировочные задания:													
- по освоению упоров	1-7	8-14	15-21	22-28	29-35	36-42	43-49	1-49	1-49	1-49	1-49	1-49	
- по решению захватов приемами	1-20	21-40	41-60	61-80	81-100	101-120	121-140	141-160	161-180	181-200	201-220	221-240	
- по освоению действий, осложненных теснением	4-8 минут на каждом занятии												
- по изучению взаимоисключающих атакующих захватов	1-12	13-24	25-36	37-48	49-60	61-72	73-84	85-96	96-108	109-120	121-132	133-144	
4. приемно-переводные и контрольные испытания													
5. Инструкторская и судейская практика	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
6. Восстановительные мероприятия					x		x		x		x		
7. Виды обследования	умо			эко	то		то		то		то		

Варианты распределения учебно-тренировочных занятий в недельном мезоцикле для тренировочной группы 1 года обучения (в час)

Варианты распределения занятий	Условия и период подготовки	Объем часов	Количество занятий	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	Воскресенье
I II III	Подготовительный период	12	4 4 5	3 2 3	3 4 3	-	3 2 2	3 4 3	1	Активный отдых
IV V	Предсоревновательная подготовка	12	6 6	2 2	3 2	1 2	2 2	3 2	1 2	
VI VII VIII	Соревновательный период	12	3 4 5	2 2 2	3 2 2	2 1	1	1	Соревнования 4 час	

План-схема годовичного цикла подготовки и примерного распределения учебного материала для 3-4-го года обучения в тренировочных группах

Структура	месяцы												Всего за год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	Периоды												
	подготовительный			соревновательный		подготовительный			соревновательный		самоподготовка		
	Этапы												
опэ	спэ	энпс		сэ	спэ	кпэ	энпс	сэ		врэ			
Количество в неделю:													
тренировочных дней	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	270	
тренировочных занятий	5	10	10	10	12	12	12	12	10	12	12	5	450
Соревнования:													
Учебные		x	x	x	x	X	x		x	x	x		9
Основные			x	x	x	X			x	x			6
Контрольные		x	x	x	x			x	x				6
Количество схваток			4-5	4-5	4-5	4-5			4-5	4-5			24-30
Учебный материал:													
1. Специально-подготовительные упражнения:													
- акробатика	6-8 упражнений в разминке на каждом занятии												
- самостраховка	4-6 упражнений в разминке												
- упражнения на мосту	Обязательный комплекс упражнений в разминке. Решение эпизодов схватки с уходом и удержанием на мосту в основной и заключительной частях занятия												
Комплексы для развития													
- ловкости	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
- быстроты	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
- силы	x	x	x				x	x			x	x	
- выносливости	x	x	x				x	x			x	x	
2. Специализированные комплексы	12-24 мин в каждом занятии в разминке и основной частях												

3. Элементы техники и тактики: - приемы борьбы в стойке - приемы борьбы в партере	Совершенствование техники и тактически борьбы по группам классификации в комбинациях и схватках											
Тренировочные задания:												
- по решению эпизодов схватки	8-12 мин в занятиях по совершенствованию техники и тактики борьбы											
- по решению захватов приемами	12-24 мин в занятиях по совершенствованию техники и тактики борьбы											
-по совершенствованию взаимоисключающих атакующих захватов	8-12 мин в занятиях по совершенствованию техники и тактики борьбы											
- по преодолению блокирующих упоров захватами	8-12 мин в занятиях по совершенствованию техники и тактики борьбы											
4. приемно-переводные и контрольные испытания	х			х			х		х		х	
5. Инструкторская и судейская практика		х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	
6. Восстановительные мероприятия			х	х	х	х			х	х	х	
7. Виды обследования	умо	эко	то	то	то	то	то	эко	то	то	то	

Вариант распределения учебно-тренировочных занятий в недельном мезоцикле для тренировочной группы 3-4 годов обучения (в час)

Варианты распредел ения занятий	Условия и период подготовки	Объ ем часо в	Количе ство занятий	понедел ьник	втор ник	сре да	четв ерг	пятн ица	субб ота	воскресе нье
утро вечер	Подготовитель ный период	18 18	5 6	3 3	4 3	1 3	3 3	4 3	3 3	активный отдых
утро вечер	Подготовитель ный период (спорткласс)	5 13	5 5	1 3	1 3		1 3	1 3	1 1	активный отдых
утро вечер	Предсоревнова тельная подготовка	6 12	6 6	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	активный отдых
утро день вечер	Подготовка в условиях УТС	6 4 8	6 3 4	1 2	1 2	1 1	1 1 2	1 1 2	1	активный отдых
утро вечер	Соревнователь ный период	18	10	1 2	1 3	1	1 2	1 1	1	Соревнов ания 3 час
утро вечер	Соревнователь ный период	18	8	1 3	1	1 3	1 1	1	Соревнования 6 час	
утро вечер	Соревнователь ный период	18	7	1 2	1 2	1 1	1	Соревнования 9 час		

Этап совершенствования спортивного мастерства

Этап совершенствования спортивного мастерства формируется из спортсменов выполнивших нормативы спортивного разряда кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- ✓ дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной физической подготовленности до уровня требований сборных команд страны, ДСО и ведомств;
- ✓ прочное овладение базовой техникой и тактикой греко-римской борьбы;
- ✓ совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики;
- ✓ повышение надежности выступлений в соревнованиях;
- ✓ освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. На этапе совершенствования спортивного мастерства проходит совершенствование технических действий, изученных на предыдущих этапах. Предлагается самостоятельное составление комбинаций из изученных ранее приемов, с учетом принципов построения комбинации. На данном этапе больше отводится часов на теоретическую подготовку. Главная задача теоретической подготовки состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на ковре как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Большое внимание уделяется психологической подготовке, которая направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и специфическим, экстремальным условиям соревнований в частности.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки.

1. При проведении учебно-тренировочных мероприятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий между обучающимися, и 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 греко-римской борьбы.

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 не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

6. 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 тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки
- обеспечение спортивной экипировкой. Минимальная экипировка борца греко-римского стиля состоит из борцовки, синего и красного трико;
- 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.

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер борцовский	штук	3
Дополнительные и вспомогательные средства обучения			
2	Весы спортивные	штук	1
3	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4	Гири спортивные 16 кг, 24 кг, 32кг	комплект	1
5	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
6	Кушетка массажная	штук	1
7	Эспандер плечевой резиновый	штук	12
8	Скакалка гимнастическая	штук	12
9	Манекены тренировочные для борьбы разного веса	комплект	1
10	Маты гимнастические	штук	18
11	Мяч баскетбольный	штук	2
12	Мяч футбольный	штук	2
13	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
14	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
15	Скамейка гимнастическая	штук	2
16	Стенка гимнастическая	штук	8
17	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	1
18	Канат	штук	5
19	Урна-плевательница	штук	1
20	Гонг боксерский	штук	1
21	Доска информационная	штук	1
22	Лонжа ручная	штук	2

2. Кадровые условия реализации Программы.

Уровень квалификации тренеров, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать следующим требованиям:

- **на этапе начальной подготовки** – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требования к стажу работы по специальности;

- **на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)** – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- **на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства** – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации», но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества спортсменов и тренеров, осуществляющих спортивную подготовку и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация рабочей программы.