

Муниципальное автономное учреждение  
«Спортивная школа олимпийского резерва по греко-римской борьбе»  
(МАУ «СПОР по греко-римской борьбе»)



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ БОРЬБА  
(ДИСЦИПЛИНА: ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА)**

Программа разработана в соответствии с приказом Министерства спорта  
Российской Федерации от 27.03.2013 № 145  
«Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта  
спортивная борьба»

Этапы реализации программы:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный – 4 года;
- совершенствования спортивного мастерства – 3 года;
- высшего спортивного мастерства – весь период

Разработчики:

Маштакова А.Н. – заместитель директора  
Косенкова И.И. – инструктор-методист  
Ткачев А.М. – тренер

г. Красноярск, 2018г.

## Содержание

<b>I.</b>	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>4 – 15</b>
	Нормативно-правовые документы	4
1.1.	Характеристика вида спорта	6
1.2.	Отличительные особенности	7
1.3.	Специфика организации тренировочного процесса	8
1.4.	Структура системы многолетней спортивной подготовки	9
<b>II.</b>	<b>НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b>	<b>16 – 33</b>
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта	16
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки	17
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта	18
2.4.	Режимы тренировочной работы	19
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	20
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки	23
2.7.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	24
2.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	26
2.9.	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	29
2.10.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	31
2.11.	Структура годичного цикла	31
<b>III.</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	<b>34 – 56</b>
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий	34
3.2.	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	38
3.3.	Годовой тренировочный план	40
3.4.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	43
3.5.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	43
3.6.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки	44
3.7.	Рекомендации по организации психологической подготовки	50
3.8.	Планы применения восстановительных средств	51

3.9.	Планы антидопинговых мероприятий	54
3.10.	Планы инструкторской и судейской практики	55
<b>IV.</b>	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b>	<b>58 – 67</b>
4.1.	Критерии подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта	58
4.2.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки	61
4.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля	62
4.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические рекомендации по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования	64
<b>V.</b>	<b>ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b>	<b>68 – 69</b>
5.1.	Список литературных источников	68
5.2.	Перечень интернет-ресурсов	69

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (дисциплина: греко-римская борьба) (далее – Программа) разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, утвержденный приказом от 27.03.2013 № 145.
3. Письмо от 22.10.2015 № 08-1729 «О направлении методических рекомендаций». Методические рекомендации по развитию государственно-общественного управления образованием в субъектах РФ для специалистов органов исполнительной власти субъектов РФ, осуществляющих государственное управление образованием, и органов местного самоуправления, осуществляющих управление в сфере образования.
4. Приказом Министерства спорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
5. Приказом от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
6. Уставом муниципального автономного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва по греко-римской борьбе» от 01.09.2017 № 98.

Результатом реализации Программы является:

*На этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная борьба;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная борьба.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная борьба;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

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

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Спортивный отбор включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

*Программа учитывает следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:*

- направленность на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов;

- индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

- единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

- непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня).

### **1.1. Характеристика вида спорта**

На сегодняшний день, виды борьбы в мире подразделяются на международные, национальные, народные и субэтнические виды.

Международные виды борьбы — это те виды, что получили распространение во многих странах мира, имеют международную федерацию и установленные общие для всех правила борьбы, по которым проводятся чемпионаты мира и континентов. К международным видам борьбы относятся олимпийские виды борьбы: греко-римская борьба, вольная борьба и дзюдо. Некоторые виды национальной и народной борьбы, не являясь олимпийскими, также получили международное признание, прежде всего самбо, федерации, которой имеются более чем в 80 странах.

Основными факторами, влияющими на технику борьбы являются, разрешенные и запрещенные правилами борьбы приемы, одежда борца, продолжительность схватки.

В зависимости от вида борьбы победа может заключаться в касании противника лопатками ковра, падение противника на спину, касание ковра любой частью тела, сдача соперника и многое другое. В большинстве видов борьбы существует понятие «чистой победы», то есть достижения окончательной цели схватки или «победы по очкам» в отведённое время. В

то же время, есть виды борьбы, в которых победить можно только одержав чистую победу, промежуточных вариантов не существует. В таких видах борьбы время встречи, как правило, не ограничивается.

Одежда борца значительно влияет на технику борьбы. В целом, виды борьбы отличаются на борьбу без одежды и борьбу в одежде. Последняя категория имеет также разнообразные варианты (борцовская куртка, кимоно, халат, пояс) с определёнными правилами захватов за одежду.

С точки зрения разрешённых способов достижения победы, виды борьбы делятся на семь категорий:

- борьба в стойке без действий ногами и захватов ниже пояса (татарский куреш, трынтэ, русская борьба «в схватку»);
- борьба в стойке с действием ногами без захватов ниже пояса (казакша курес, кох, чидаоба, гуштингри);
- борьба в стойке с действием ногами и захватами ниже пояса (барилдаан, швинген, сумо);
- борьба в стойке и борьбой лёжа в партере без действий ногами и захватов ниже пояса (греко-римская борьба);
- борьба в стойке и партере с действием ногами и захватами ниже пояса (вольная борьба, кошти);
- борьба в стойке и партере с действием ногами, захватами ниже пояса и болевыми приемами (самбо);
- борьба в стойке и партере с действием ногами, захватами ниже пояса, болевыми и удушающими приемами (дзюдо, грэпплинг).

## 1.2. Отличительные особенности

Греко-римская борьба является международным видом единоборств. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы объединенного мира борьбы (UWW).

Техника борьбы — это совокупность приёмов борьбы и технических действий, допускаемых правилами, приносящая победу над противником. Техника борьбы ввиду её разнообразия и постоянного совершенствования, может быть систематизирована и классифицирована лишь примерно.

Приблизительная классификация техники греко-римской борьбы:

Техника борьбы в стойке включает в себя переводы в партер, броски и сваливания. Переводы в партер делятся на переводы рывком, нырком и вращением. Броски подразделяются на броски наклоном, поворотом и прогибом. Сваливания производятся сбиванием и скручиванием. Техника борьбы в партере включает в себя перевороты и броски. Перевороты производятся скручиванием, забеганием, переходом, перекатом, накатом и прогибом; броски делятся на броски накатом, прогибом и с поворотом. Цель победы – положить противника на лопатки или победить по очкам. В греко-римской борьбе строго запрещено хватать противника ниже пояса, ставить подножки, активно пользоваться ногами при выполнении, какого-либо действия.

Борьба, как вид спорта характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим равного внимания к развитию всех физических качеств. Необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приемов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел.

**Тренировочный процесс** на этапе начальной подготовки должен начинаться с изучения техники приемов борьбы. В связи с физическим ростом детей в процессе изучения борьбы им приходится изменять структуру приемов, т.е. все время корректировать технику выполнения приемов. С возрастом скорость движений падает, и борцу все время приходится незаметно для себя менять силовые и скоростные значения приемов борьбы.

**Тактическая подготовка** начинается после освоения техники приемов в стабильных условиях с постепенным введением типовых ситуаций поединка.

**Психологическая подготовка** ведется для повышения способности к реализации приобретенных умений в психострессорной ситуации поединка. Первоочередным и постоянно действующими видами подготовки являются техническая и технико-тактическая.

**Греко-римская борьба среди спортивных дисциплин имеет свой номер-код – 0260001611А**

### **1.3. Специфика организации тренировочного процесса**

В учреждении организуется работа со спортсменами в течении календарного года. Тренировочный процесс по греко-римской борьбе ведется

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным **на 52 недели**.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Для проведения тренировочных занятий в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», кроме основного тренера, привлекается дополнительно второй тренер по общефизической подготовке при условии одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку (формулировка в соответствии с ФССП).



Работа по **индивидуальным планам** спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

**Расписание тренировочных занятий** утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных учреждениях.

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

Планирование тренировочного процесса осуществляется:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

Для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают **нормативы промежуточной аттестации**. Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

После каждого года спортивной подготовки для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований спортсмены сдают **нормативы итоговой аттестации**. По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки.

**Лицам**, не выполнившим программные требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но **не более одного раза**.

#### **1.4. Структура системы многолетней спортивной подготовки**

Структура многолетней подготовки формируется с учетом:

- **организационно-управленческий процесс** построения спортивной подготовки по этапам и периодам;
- **система отбора и спортивной ориентации** направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям и выявлению индивидуальных возможностей;

- **тренировочный процесс** является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и тактическую подготовленность;

- **соревновательный процесс** учитывает организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий, который формируется спортивной организацией на основе единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий;

- **процесс медико-биологического сопровождения**, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- **процесс ресурсного обеспечения**, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами.

Многолетняя подготовка в виде спорта спортивная борьба (дисциплина: греко-римская борьба) состоит из:

- этапов подготовки спортсмена на многие годы;
- возраста спортсмена на каждом из этапов;
- главных задач подготовки;
- основных средств и методов тренировок;
- предельных тренировочных и соревновательных нагрузок.

### Структура многолетней спортивной подготовки (согласно ФССП)

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки					
Этап начальной подготовки (НП)		Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТГ)		Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)
Базовая подготовка			Максимальная реализация индивидуальных возможностей		
1 год	свыше года	до двух лет (начальная спортивная специализация)	свыше двух лет (углубленная спортивная специализация)	Весь период	Весь период

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

**Программное обеспечение многолетней технико-тактической  
подготовки  
этап начальной подготовки 10-13 лет**

Основной принцип тренировочной работы – универсальность подготовки занимающихся.

Результатом реализации программы является:

- укрепление здоровья;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;
- подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Этап начальной подготовки предусматривает:

- воспитание интереса к спорту и приобщение к занятиям;
- начальное изучение основных типов и классов приемов борьбы с целью освоения их до уровня умений;
- развитие общей физической подготовки;
- с учетом специфики борьбы воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (различные подвижные игры).

*Базовая техническая подготовка 10-11 лет*

Задачи:

- изучить основные броски и сбивания в четырех направлениях, из правосторонней и левосторонней стойки, а также разноименных взаимных стойках, из простейших захватов на ближней дистанции;
- выявить предрасположенность к определенной стойке в проекции на горизонтальную плоскость;
- изучить основные атакующие приемы при борьбе лежа и на четвереньках их всех исходных положений;
- освоить выполнение упражнений на мосту, уходя с моста, дожимания.

*Базовая расширенная техническая подготовка 11-12 лет*

Задачи:

- завершить изучение бросков и сбиваний всех типов, классов и групп при разноименной и одноименной взаимной стойке, с простейшими захватами на ближней и средней дистанции;
- изучить основные защиты против бросков в положении противника на исходной и стартовой позиции;
- изучить приемы борьбы лежа и на четвереньках, защитные и контратакующие действия;

- упражнения на мосту, уходы с моста, дожимания.

Тренировочный процесс предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщение к занятиям. Начальное освоение основных типов и классов ведется с целью изучения их до уровня умений. Занятия по общей физической подготовке проводятся с учетом специфики борьбы. Воспитание умения соревноваться.

#### *Базовая технико-техническая подготовка 12-13 лет*

Задачи:

- освоить простейшие комбинации без защит, из правосторонней и левосторонней стоек, при разноименных взаимных стойках;
- изучить ответные приемы после защит, встречные и обгонные приемы против основных атакующих движений;
- изучить комбинации приемов при борьбе лежа и на четвереньках защитные и контратакующие действия;
- продолжить освоение уходов с места.

### **Программное обеспечение многолетней технико-тактической подготовки**

#### **тренировочный этап 12-17 лет**

Требования к реализации программы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовки;
- изучение и совершенствование специальных упражнений на укрепление моста, имитационных упражнений и с партнером;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- выполнение спортивных разрядов;
- получение званий «юный судья»;
- выполнение контрольных нормативов для соответствующей возрастной группы;
- укрепление здоровья.

#### *Базовая технико-тактическая подготовка 12-14 лет*

Задачи:

- изучить особенности борьбы с различными захватами против противников, стоящих в различных стойках по вертикали и по горизонтали, продолжение изучения комбинаций;
- изучить борьбу в переходных положениях;
- продолжение отработки дожимов и уходов (выходов наверх) при положении моста;

- продолжить изучение комбинаций при борьбе лежа и на четвереньках;

- продолжить изучение борьбы в переходных положениях.

Этот период направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, игровую и соревновательную.

**В этот период входит этап начальной подготовки-3 года обучения и тренировочный этап-1 года обучения (этап спортивной специализации).**

*Базовая тактико-техническая подготовка 14-15 лет*

*Базовая тактическая подготовка 15-16 лет*

Задачи:

- совершенствование индивидуального комплекса атакующих и защитных действий против борцов, использующих различные стойки и захваты;

- определение в процессе тренировочных и соревновательных схваток преимущественных атакующих и защитных комплексов;

- совершенствование специальной подготовки (технико-тактической, физической, интегральной, игровой и соревновательной);

- продолжение изучения особенностей борьбы с различными захватами против противников, стоящих в различных стойках по вертикали и по горизонтали, продолжение изучения комбинаций;

- изучение особенностей различных стилей борьбы;

- продолжение изучения комбинаций при борьбе лежа и на четвереньках;

- совершенствование приемов борьбы в положении моста (дожимы, уходы, перевороты).

*Индивидуально-групповая техническая подготовка 16-17 лет*

Задачи:

- отработка приемов борьбы с противниками различных стилей борьбы;

- определение оптимального минимума технико-тактических приемов;

- ведение разведки сил и средств противника;

- адаптация своих сил и средств для достижения победы над вероятным противником.

На этом этапе целесообразно переходить к индивидуально-групповой подготовки на предмет технических умений, их корректировки в условиях встречи с противником, имеющие особенности длины тела и его пропорций.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства 17-20 лет**

**Индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка 17-18 лет**

**Индивидуально-групповая тактико-техническая подготовка 18-19 лет**

**Индивидуально-групповая тактическая подготовка 19-20 лет**

Задачи:

- определение и совершенствование индивидуального комплекса технико-тактических действий против борцов с различным строением тела, при борьбе во всех исходных положениях;

- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- определение и совершенствование индивидуального комплекса технико-тактических действий против борцов с различным строением тела при борьбе во всех исходных положениях;
- совершенствование индивидуального комплекса атакующих и защитных действий против борцов, использующих различные стойки и захваты;
- определение в процессе тренировочных и соревновательных схваток преимущественных атакующих и защитных комплексов, излюбленных захватов;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этом этапе целесообразен принцип индивидуально-групповой подготовки на предмет корректировки технических умений в соответствии с требованиями уровня сборной команды РФ. Повышение стабильности выступлений спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Допуск спортсменов на международные соревнования согласно требованиям Объединенного мира борьбы (UWW).

### **Этап высшего спортивного мастерства 20 лет и более**

#### **Автономная подготовка**

Задачи:

- отработка приемов борьбы с противниками различных стилей борьбы;
- определение оптимального минимума технико-тактических приемов;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд РФ;
- повышение стабильности выступлений спортивных результатов на всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

При переходе на этап высшего спортивного мастерства к автономной подготовке, необходимо строить тренировочный процесс с расчетом на разведку сил и средств противника, на адаптацию своих сил и средств, на достижение победы над вероятным противником. На данном этапе подготовки должна вестись подготовка с ориентировкой на содержание интегральной и дифференцированной моделей пространственно-смысловой деятельности.

Указанные возрастные границы условны, основной показатель перехода – уровень подготовленности.

Допуск спортсменов на международные соревнования согласно требованиям Объединенного мира борьбы (UWW).

### **Требования к реализации программы:**

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической, психологической и теоретической подготовке согласно индивидуальному плану;
- умение составлять характеристику предстоящего противника;
- выполнение норматива МС и МСМК;
- получение звания судьи 1 категории;
- выполнение контрольных нормативов для соответствующей возрастной группы.

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва.

На основании нормативной части программы разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета.

### **2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба**

Организация тренировочного процесса по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – **3 года;**
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – **4 года;**
- этап совершенствования спортивного мастерства – **3 года;**
- этап высшего спортивного мастерства – **весь период.**

*На этап начальной подготовки* зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие заниматься греко-римской борьбой. Не имеющие медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

*На тренировочный этап* (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 13 лет. Спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

*На этап совершенствования спортивного мастерства* зачисляются спортсмены 17 лет и старше. Должны иметь спортивный разряд не ниже КМС, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной подготовке для зачисления в группу на данный этап подготовки.

*На этап высшего спортивного мастерства* зачисляются спортсмены 20 лет и старше. Должны иметь звание не ниже МС или МСМК, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной подготовке



**Длительность этапов, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальное количество лиц в группах на этапах спортивной подготовки (согласно ФССП)**

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Периоды (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			минимальное	максимальное
Этап начальной подготовки	1	10	12	15
	2	10	12	15
	3	10	12	15
Тренировочный этап (спортивная специализация)	1	12	10	12
	2	12	10	12
	3	12	10	12
	4	12	10	12
Совершенствование спортивного мастерства	1	14	4	7
	2	14	4	7
	3	14	4	7
Высшего спортивного мастерства	без ограничений	16	1	4

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, **не ограничивается**.

Образовательные учреждения, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, для наиболее перспективных выпускников, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивного совершенствования или высшего спортивного мастерства, могут предоставить возможность прохождения стажировок сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

При объединении в одну группу спортсменов, проходящих спортивную подготовку, разных по уровню готовности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

**2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки (в %)**

Таблица 3

Разделы подготовки	Этапы подготовки										
	НП			Т (СС)				ССМ			ВСМ
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	Весь период
Общая физическая подготовка	43-55	32-41		22-28		16-21		9-12			31-39
Специальная физическая подготовка	14-18	16-20		18-23		21-27		20-26			16-20
Технико-тактическая	20-26	25-32		24-31		25-32		30-39			25-32

подготовка						
Теоретическая и психологическая подготовка	5-7	6-8	7-9	8-10	8-10	6-8
Восстановительные мероприятия. Врачебный и медицинский контроль	-	6-7	7-10	13-17	13-16	8-10
Инструкторская и судейская практика	-	0,5-1	1-2	2-3	2-3	1-2
Участие в соревнованиях	0,5-1	1-2	3-5	3-6	5-6	5-7

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки (табл. 5). В частности, удельный вес ОФП сокращается с 50% в группах начальной подготовки и до 25—35% — в тренировочных группах. В то же время объем СФП, ТТП и соревновательной подготовки увеличивается.

### 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признается нацеленное на результат (победу) участие в схватках. Единицей измерения объема соревновательной деятельности является схватка, целью которой является одержать победу над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Соревновательные схватки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть:

- **тренировочными**, проходящими согласно тренировочному плану;
- **контрольные** соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности и эффективность. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки;
- **отборочные** соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача занять первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;
- **основными** (проходящими в рамках официальных соревнований).

К соревнованиям любого масштаба допускаются борцы с подготовкой не менее года. При допуске к соревнованиям следует ориентироваться на рекомендации, представленные в таблице нормативной части программы. Минимальный объем соревновательной нагрузки представлен в таблице 3.

## Планируемые показатели соревновательной деятельности

Таблица 4

Разделы подготовки	Этапы подготовки										
	НП			Т (СС)				ССМ			ВСМ
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	Весь период
Контрольные	-	-	-	3 - 4		4 - 5		5 - 6			5 - 6
Отборочные	-	-	-	1		1 - 2		1 - 2			1 - 2
Основные	-	-	-	1		1		1 - 2			1 - 2
Главные	-	-	-	-		1		1			1
Соревновательные схватки	8 - 12	8 - 12	-	14 - 38		14 - 38		40 - 44			40 - 48

Основные показатели системы соревнований, планируемые в группах спортивной подготовки на этапах, отражены в таблице 4 и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

Таблица 5

Основные параметры соревновательных нагрузок	Этапы			
	Начальной подготовки	Тренировочный	Спортивного совершенствования	Высшего спортивного мастерства
Соревнований	4-5	5-7	6-8	6-8
Соревновательных схваток	8-12	14-38	40-44	40-48

### 2.4. Режимы тренировочной работы

С учетом специфики вида спорта определяются особенности тренировочной работы.

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 подготовки.

Формирование групп спортивной подготовки и планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями. Порядок формирования групп определяется учреждением самостоятельно и закрепляется локальным актом.

В зависимости от условий организации занятий и условий проведения спортивных мероприятий, подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья.

Перевод занимающихся на следующий этап подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

**Недельный режим тренировочной работы** является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки.

Годовой объем ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, **рассчитанным на 52 недели.**

Годовой объем тренировочной нагрузки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) **может быть сокращен не более чем на 25%.** Основанием для сокращения годового объема тренировочной нагрузки является нормативный документ учреждения.

## **2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта спортивная борьба (дисциплина: греко-римская борьба), может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний.

Начиная с тренировочного этапа, спортсмены обязаны проходить медицинские осмотры, а учреждение контролировать прохождение спортсменами медицинского осмотра.

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Учреждение, осуществляющее спортивную подготовку, **обязано: осуществлять Медицинское обеспечение лиц,** проходящих спортивную подготовку, в том числе **организацию систематического медицинского контроля,** за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на **выполнение государственного (муниципального) задания** на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, **обязано:** выполнять указания тренера организации, соблюдать установленный режим, выполнять в полном объеме мероприятия, предусмотренные программами спортивной подготовки и планами подготовки к спортивным соревнованиям, **своевременно проходить медицинские осмотры,** (ст. 34.3. от 04.12.2007 № 329-ФЗ), выполнять по согласованию с тренерами и указаниями врача.

**Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра** (приказ Министерства здравоохранения РФ от 01.03.2016 № 134н).

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц, и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.

Медицинское обеспечение лиц, занимающихся физической культурой и спортом, включает в себя:

- систематический контроль за состоянием здоровья этих лиц;
- оценку адекватности физических нагрузок этим лицам состоянию их здоровья;
- профилактику и лечение заболеваний этих лиц и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию; восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Порядок 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, устанавливается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Задачами медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, являются:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня физической активности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях физической культурой и спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся медицинскими противопоказаниями к занятиям физической культурой и спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявлений функциональных изменений;
- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий избранным видом спорта с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку, желающего заниматься спортом в организации осуществляющей спортивную подготовку, проводится по программам углубленных медицинских обследований и в сроки согласно приложению.

В рамках медицинского осмотра лица, желающего заниматься физической культурой в организациях, дополнительно проводятся:

- антропометрия;
- оценка типа телосложения;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение электрокардиографии;
- проведение функциональных (нагрузочных) проб.

Лица, которым по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра установлена II или III группа состояния здоровья или подготовительная медицинская группа для занятий физической культурой (II группа), для решения вопроса о допуске направляются к врачу по спортивной медицине.

При подготовке спортсменов важным является *психофизическая подготовка*. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этап спортивной подготовки. Зачисление в группы осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных ФССП указанных в таблице 2 настоящей программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из учреждения по возрастному критерию.

Биологический возраст определяется по уровню физического развития, двигательных возможностей, степень их полового созревания.

**Максимальный возраст лиц**, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, **не ограничивается**.

## 2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от структуры тренировочных нагрузок.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период.

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы.

Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность и психологическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны нарастать на разных этапах спортивной деятельности. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (согласно ФССП)

Таблица 6

Этапный норматив	Этапы подготовки					Совершенствование спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
	Начальная подготовка		Тренировочный этап (спортивная специализации)				
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет			
Количество часов в неделю	6	9	12	20	28	32	
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6	10-12	9-14	9-14	
Общее количество часов в год	312	468	624	1040	1456	1664	
Общее количество тренировок в год	208	260	312	624	728	728	

## 2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

На первых этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль эффективности этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Для ведущих борцов страны основными могут быть Олимпийские игры, чемпионаты мира, Европы и России, международные турниры «Гран-при Иван Поддубный» и другие.

Для начинающих борцов основными могут быть первенство СШОР, первенство города и городские турниры. В соответствии со сроками основных соревнований строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и годовой план выступлений спортсменов.

Требования к участникам спортивных соревнований:

- соответствие возрасту участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам греко-римской борьбы;
- соответствие уровню спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам греко-римской борьбы;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

### Годовой план физкультурных, спортивных мероприятий и тренировочных сборов на 2018 год

Таблица 7

№	Дата проведения	Наименование мероприятия	Место проведения
<b>взрослые, юниоры 1998-2000г.р.</b>			
1	январь	Первенство города (1998-2000г.р.)	Красноярск



<i>январь (14 дн.)</i>		<b>Тренировочные сборы к МТ памяти И. Поддубный</b>	<b>Красноярск</b>
2	февраль	ВТ памяти Оленика В.Г.	Новокузнецк
3	февраль	ПКр.кр. (1998-2000г.р.)	Красноярск
4	март	ВТ памяти Афанасьева А.Д.	Томск
5	апрель	Открытый чемпионат города	Красноярск
<i>май-июнь (18дн.)</i>		<b>Тренировочные сборы к ЧСФО</b>	<b>Красноярск</b>
<i>июль (18дн.)</i>		<b>Тренировочные сборы к ЧР</b>	<b>Красноярск</b>
<i>сентябрь (14дн.)</i>		<b>Тренировочные сборы к ВТ памяти Нестеренко А.В.</b>	<b>Красноярск</b>
6	сентябрь	ВТ памяти Нестеренко А.В.	Новосибирск
7	сентябрь	ВТ на призы Шумакова А.В.	Красноярск
8	октябрь	ВТ на призы Вырупаева К.А.	Иркутск
<i>ноябрь (14дн.)</i>		<b>Тренировочные сборы ВТ памяти Кишицкого А.А.</b>	<b>Красноярск</b>
9	ноябрь	ВТ памяти Кишицкого А.А.	Барнаул
<b>кадеты 2001-2002г.р.</b>			
10	январь	XXXIX международный турнир памяти Максимова Л.И. (2002-2003г.р.)	Бердск
11	январь	ПСФО (2001-2002г.р.)	Новосибирск
12	апрель	Первенство города (2001-2002г.р.)	Красноярск
13	май	Краевой турнир памяти Героя Советского Союза Белинского Е.С. (2001-2002г.р.)	Енисейск
<i>июль-август (14дн.)</i>		<b>Тренировочные сборы в каникулярное время</b>	<b>Минусинский район</b>
14	сентябрь	Первенство города (2002-2003г.р.)	Красноярск
15	сентябрь	Открытые региональные соревнования памяти Слепцова Ю.Я. (2002-2003г.р.)	Томск
16	сентябрь	ПКр.кр. среди школьников (2001-2002г.р.)	Зеленогорск
17	октябрь	Открытое первенство Центрального района (2001-2002г.р.) Красноярск	
18	ноябрь	ПКр.кр. (2001-2002г.р.)	Зеленогорск
19	ноябрь	Открытый городской турнир «Центр Державы» (2002-2003г.р.)	Новосибирск
20	ноябрь	Городской турнир (2002-2003г.р.)	Красноярск
21	декабрь	Краевой турнир памяти Федотова Г.П. (2002-2003г.р.)	Енисейск
<b>юноши 2003-2004г.р.</b>			
22	февраль	Городской турнир (2003-2004г.р.)	Красноярск
23	март	ПСФО (2003-2004г.р.)	Чита
24	апрель	Открытое первенство Ленинского района (2004-2005г.р.)	Красноярск
25	сентябрь	Первенство города (2003-2004г.р.)	Красноярск
26	октябрь	Городской турнир (2004-2005г.р.)	Красноярск
27	октябрь	ПКр.кр. среди школьников (2003-2004г.р.)	Канск
28	ноябрь	Городской турнир (2003-2004г.р.)	Красноярск
<b>младшие юноши 2005-2006г.р.</b>			
29	февраль	Городской турнир (2005-2006г.р.)	Красноярск
30	март	XXXIX открытый городской турнир памяти ЗТР Солопова А.А. (2005-2006г.р.)	Красноярск
31	май	ПКр.кр. среди школьников (2005-2006г.р.)	Железногорск
32	декабрь	Открытый кубок на призы Новогодней елки (2006-2008г.р.)	Красноярск

Тренировочные сборы проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов

определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов.

### Перечень тренировочных сборов (согласно ФССП)

Таблица 8

№	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора	
		НП	ТГ (СС)	ССМ	ВСМ		
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>							
1.1.	Тренировочные сборы к международным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку	
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21		
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18		
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14		
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>							
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	-	до 14 дней			Участники соревнований	
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	-	до 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования	
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	до 1 дня подряд и не более двух сборов в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	до 60 дней			-	В соответствии с правилами приема

#### **2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих

спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем; оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке в порядке и на условиях, устанавливаемых локальными актами учреждения.

## Обеспечение спортивной экипировкой для лиц, проходящих спортивную подготовку

Таблица 9

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование										
Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
			НП		Т (СС)		ССМ		ВСМ	
			количество (шт.)	срок эксплуатации (лет)	количество (шт.)	срок эксплуатации (лет)	количество (шт.)	срок эксплуатации (лет)	количество (шт.)	срок эксплуатации (лет)
Борцовки (обувь)	пара	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Костюм разминочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Кроссовки для зала	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Кроссовки легкоатлетические	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Трико борцовское	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

Минимальная экипировка борца греко-римского стиля состоит из борцовок, синего и красного трико.

## Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Таблица 10

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер борцовский 12х12 м	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные и технические средства обучения			
2	Весы до 200 кг	штук	1
3	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	1
5	Гонг боксерский	штук	1
6	Доска информационная	штук	1
7	Зеркало 2х3 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	Маты гимнастические	штук	18
13	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14	Мяч баскетбольный		
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17	Скакалка гимнастическая	штук	15
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	15

### 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в учреждении порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- результаты выполнения нормативов по ОФП и СФП для зачисления или перевода на этапы спортивной подготовки;

Уровень технического мастерства спортсменов.

## Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Таблица 11

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовке
Начальной подготовки	1	10	12 – 15	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке для зачисления на этап спортивной подготовки; без разряда
	2	10	12 – 15	9	
	3	10	12 – 15	9	
Тренировочный (начальная специализация)	1	12	10 – 12	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки; 3, 2 юношеские разряды
	2	12	10 – 12	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки; 1 юношеский разряд
Тренировочный (углубленная специализация)	3	12	10 – 12	20	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки; 3 взрослый разряд
	4	12	10 – 12	20	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки; 2, 1 взрослый разряд
Совершенствование спортивного мастерства	1	14	4 – 7	28	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки; КМС, МС
	2	14	4 – 7	28	
	3	14	4 – 7	28	
Высшего спортивного мастерства	весь период	16	1 – 4	32	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки; МС, МСМК, ЗМС

Примечание: В отдельных случаях по решению тренерского совета занимающиеся, не имеющие соответствующих спортивных разрядов, установленных данной таблицей, могут быть зачислены, в порядке исключения, в данную группу при условии, что эти занимающиеся имеют предшествующий разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки.

Минимальный возраст зачисления детей в спортивные школы по греко-римской борьбе определяется в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.

## **2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В зависимости от этапа и года спортивной подготовки общее количество тренировочных занятий в год составляет в от 208 до 728 для лиц, проходящих спортивную подготовку.

Объем общей физической подготовки на начальном этапе составляет от 43 до 55 %, на этапах тренировочных, совершенствования спортивного мастерства от 9 до 12%, а объем тактической подготовки на начальном этапе – 20 до 26%, на тренировочном этапе – от 25 до 32 %, на этапах ССМ и ВСМ – от 30 до 39%.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

## **2.11. Структура годичного цикла**

Многолетний процесс спортивной подготовки состоит из нескольких годичных циклов. В их основе закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность варьируется от индивидуальных способностей спортсменов, возраста, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Как правило, в годичном цикле различают периоды: подготовительный, соревновательный, заключительный и переходный.

### ***Подготовительный период***

Этим периодом начинается каждый новый годичный цикл тренировки. Завершается он с началом основных официальных соревнований.

*Основные задачи тренировки в подготовительном периоде:*

Рост спортивного мастерства по всем разделам подготовки; достижение к концу периода высокой спортивной формы, предусматривающей готовность к высоким, длительным напряжениям соревновательного периода.

Совершенствование стратегии, тактики и техники с установкой на освоение всего комплекса соревновательного поведения; совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики.

Улучшение физической подготовленности, формирование физических возможностей для улучшения техники.

Психологическая подготовка (акцент делается на воспитании, целеустремленности, спортивного трудолюбия, настойчивости в устранении недостатков, воли в борьбе с утомлением); повышение уровня развития волевых качеств и психологической подготовленности, эмоциональной устойчивости.

В подготовительном периоде нагрузка постепенно увеличивается (примерно месяц) достигает высокого уровня и задерживается на этом уровне довольно продолжительное время.

Необходимо сочетать высокие и средние нагрузки с наивысшими, которые должны несколько превосходить высокие соревновательные нагрузки (как в отдельно взятом тренировочном дне, так и в недельном цикле в целом). Тогда большая соревновательная нагрузка не будет для борца максимальной, и он выступит в соревнованиях не на пределе своих возможностей.

Подготовительный период подразделяют на этап *предварительной* (улучшение подготовленности борца, устранение недостатков, апробирование усовершенствованных вариантов действий) и этап *предсоревновательной подготовки* (осуществление всесторонней подготовки, совершенствование спортивного мастерства в целом, подготовка к соревнованиям, совершенствование вариантов стратегии, тактики и техники в условиях, максимально приближенных к соревновательным).

***Соревновательный период*** представляет собой участие в соревнованиях и всестороннюю подготовку к ним.

*Основные задачи тренировки в соревновательном периоде:*

Обеспечение наивысшей спортивной формы к основным соревнованиям, достижение высоких стабильных результатов.

Специальная подготовка к каждому из соревнований с учетом его программы, условий проведения, особенностей борьбы главных соперников.

Психологическая подготовка с акцентом на укреплении волевых качеств, во время участия в соревнованиях.

В соревновательном периоде все виды спортивной подготовки приобретают примерно равное значение. Больше всего времени в соревновательном периоде отводится совершенствованию тактики и техники.

***Заключительный период.*** Заключительным периодом завершается каждый годичный цикл тренировки. Начинается он после окончания сезона соревнований и длится около месяца.

*Основные задачи, решаемые в заключительном периоде:*



Активный отдых после напряженного сезона соревнований, осуществление восстановительных мероприятий, обеспечивающих готовность борца к проведению тренировки в новом цикле, с более высокими требованиями.

Дальнейшее совершенствование техники и физической подготовленности в облегченных условиях, ориентируясь в первую очередь на устранение недостатков, выявленных во время соревнований.

Подведение итогов тренировки и выступлений в соревнованиях, анализ недостатков, разработка плана тренировки на следующий годичный цикл.

*Переходный период* обычно делят на два этапа. На первом этапе снижают нагрузку постепенно, переходя к активному отдыху. Второй этап целиком посвящают активному отдыху.

После окончания соревновательного сезона итоги годичного периода подготовки подвергают критическому анализу. Выявленные недостатки помогут правильно построить тренировку в будущем. Уже в первой половине переходного периода разрабатывают план тренировки на следующий год и одновременно уточняют особенности заключительного.

На первом этапе периода продолжается совершенствование техники. Особое внимание обращают на недостатки, обнаруженные в прошедших соревнованиях. В это время может быть уже начато и освоение какого-либо нового варианта приема или броска.

Период завершается активным отдыхом, во время которого используют физические упражнения преимущественно со средней нагрузкой.

## III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

В данной Программе даны конкретные методические рекомендации и требования по организации и проведению тренировочных занятий по спортивной подготовке, отбору и комплектованию групп, уровню развития физических, психофизических качеств и способностей занимающихся.

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Система спортивной подготовки представляет собой регулярные тренировочные занятия и соревнования, в ходе которых спортсмены овладевают техникой и тактикой, развивают силу, выносливость, быстроту, гибкость, воспитывают моральные и волевые качества, приобретают опыт и специальные знания.

Процесс спортивной подготовки состоит из взаимосвязи и взаимодействия моральной, психологической, технико-тактической, теоретической и интегральной, общей и специальной физической подготовок.

Главный из всех видов подготовки – упражнение в избранном виде спорта, синтезирующее результаты применения всех остальных видов подготовки.

Реализация всех видов подготовки осуществляется через воспитание, обучение и тренировку.

*Воспитание* – процесс воздействия педагога, коллектива, общественных организаций, средств массовой информации, многих внешних условий, направленных на сознание и психику спортсмена с целью формирования его личности и характера, высоких идейных убеждений и нравственных качеств, способности к проявлению мужества и трудолюбия, воли и стремления к победе.

*Обучение* – направленный педагогом процесс приобретения спортсменами технических и тактических навыков и умений, развития физических качеств и овладения соревновательными способностями, теоретическими знаниями и др.

*Тренировка* – процесс систематического выполнения упражнений с целью повышения их эффективности и увеличения работоспособности соответствующих органов и систем спортсмена.

#### **Основы построения процесса спортивной подготовки Построение тренировочного занятия**

*Структура тренировочного занятия* зависит от следующих факторов:

- цели и задачи занятия и его место в структуре спортивной тренировки;
- закономерностей колебания функциональной активности организма спортсмена;

- величины нагрузки;
- режима работы и отдыха и т. д.

Тренировочное занятие состоит из 3 частей:  
подготовительная, основная, заключительная.

Эта структура деления занятия на части определяется закономерными изменениями функционального состояния организма спортсмена во время работы. Физиологическая кривая работоспособности организма (определяется по ЧСС) представляет собой «волну» с довольно быстрым подъемом в подготовительной части (до 150-170 уд. мин.), характеризующую повышение активности основных функциональных систем организма (ЦНС, дыхательной, сердечно-сосудистой и др.) с высокой точкой (до 180-190 уд./мин.) в основной части и постепенным снижением их активности в заключительной части.

*Подготовительная часть занятия* направлена на подготовку организма к предстоящей работе. Состоит из 2 частей: организационные мероприятия (построение, сообщение задач занятия) и разминки. Разминка делится на общую и специальную. *Общая часть* направлена на активизацию деятельности важнейших функциональных систем организма. Здесь используются общеподготовительные упражнения для повышения общей работоспособности организма. *Специальная разминка* – направлена на создание оптимального состояния технических звеньев двигательного аппарата, которые заняты в предстоящей работе. Здесь используют специально подготовительные упражнения. Продолжительность разминки 20-40 минут.

*Основная часть занятия* – здесь решается его главная задача. Работа может быть разнообразной и должна обеспечивать повышение специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности. Ее продолжительность зависит от методики, величины нагрузок и др.

*Заключительная часть занятия* – постепенно снижается интенсивность работы, чтобы привести организм в состояние близкое к дорабочему и создать условия благоприятные протеканию восстановительных процессов.

### ***Типы занятий:***

*учебные* - направлены на изучение нового материала (техника и тактика, технико-тактических комбинаций, теоретических знаний и т. д.). Эти занятия широко применяются в подготовке юных спортсменов, у квалифицированных спортсменов используются в подготовительном периоде;

*тренировочные занятия* - направлены на повторение хорошо освоенных упражнений и осуществляют различные виды подготовки. Наиболее часто используются при решении задач физической подготовки. Используются во второй половине подготовительного периода.

*учебно-тренировочные занятия* - сочетают освоение нового материала с его закреплением. Используются в подготовительном периоде.

*восстановительные занятия* - характеризуются небольшим суммарным объемом работы, эмоциональностью, применением игрового метода.

Основная задача этих занятий стимулировать восстановительные процессы после больших нагрузок и создать благоприятные условия для восстановления. Эти занятия проводятся сразу после соревнований, непосредственно перед соревнованиями, после ударных микроциклов и т. д.

*модельные занятия* - является важной формой интегральной подготовки спортсменов к основным соревнованиям, т. е. занятия строятся по типу предстоящих соревнований и проводятся в период непосредственной подготовки к соревнованиям. Наиболее важны эти занятия в спортивных играх, единоборствах, сложно- координационных видах спорта.

*контрольные занятия* - планируются на всех видах этапов многолетней подготовки и в различных периодах тренировочного макроцикла. Их основная задача – контроль за уровнем подготовленности спортсменов.

### ***Формы организации занятий***

*Индивидуальная* - каждый спортсмен получает задание и выполняет его самостоятельно.

*Групповая* – спортсмены делятся на группы и каждая группа выполняет свое задание. Варианты: одновременно, попеременно, посменно, поточно.

*Фронтальная* – все спортсмены выполняют одни и те же упражнения (разминка). Варианты: одновременно, попеременно, посменно, поточно.

*Свободная* – выполнение и подбор упражнений самими спортсменами, используются только для квалифицированных спортсменов.

*Круговая* – последовательное выполнение спортсменами упражнения на различных станциях на которых решаются задачи физической и технической подготовки. Спортсмен последовательно выполняет различные по характеру упражнения, в комплексе обеспечивающие разностороннее воздействие на организм спортсмена.

*Самостоятельная* – индивидуальные занятия по заданию тренера, комплексы упражнений, для подтягивания слабых сторон подготовленности спортсмена.

Годовой цикл подготовки борцов греко-римского стиля 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).

Организация тренировочного процесса по греко-римской борьбе и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья занимающихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим

арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям греко-римской борьбой.

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135 минут рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

обязательный комплекс упражнений (в разминке)	2—5 мин;
элементы акробатики	6—10 мин;
игры в касания	4—7 мин;
освоение захватов	6—10 мин;
упражнения на мосту	6—18 мин.

Оставшееся время может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы — оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1.

На занятиях различной продолжительности время на изучение приемов в минутах распределяется следующим образом:

Примерное распределение учебного времени на занятиях по борьбе

Тренировка	Стойка	Партер
45 мин	14—15 мин	5—6 мин
90 мин	38—50 мин	12—16 мин
135 мин	70—83 мин	24—27 мин

Данная схема распределения времени на различные виды заданий в тренировке является лишь ориентировочной наметкой и, по необходимости, может быть заменена тренером. Такой расклад времени наиболее продуктивен при организации занятий в группах отбора (первые 2 года), а также в переходном и в подготовительном периодах подготовки (на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства).

Начиная с 3-го года обучения на этапе начальной подготовки, процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и основного календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим тренерам, преподавателям и организационным работникам следует постоянно помнить, что интенсификацию нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

Тренировочный процесс должен строиться с учетом сенситивных периодов развития физических качеств, особенно на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (спортивной специализации). Примерные сенситивные периоды развития физических качеств спортсменов приведены

в таблице.

### Примерные чувствительные периоды развития физических качеств показателей длины и массы тела

Таблица 12

Росто-весовые показатели, физические качества	Возраст, лет										
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Длина тела			+	+	+	+					
Масса тела			+	+	+	+					
Сила				+	+		+	+			
Быстрота	+										
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+					
Выносливость (аэробные возм.)						+	+	+			
Скоростная выносливость									+	+	+
Анаэробные возможности	+	+	+						+	+	+
Гибкость	+	+	+						+	+	+
Координационные способности		+	+	+	+						
Равновесие	+		+	+	+	+	+				

### 3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

#### 1. Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по спортивной борьбе;
- при соответствии спортивной экипировки предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

#### 2. Требования безопасности перед началом занятий:

Надеть спортивную форму и обувь.

Начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только в его присутствии.

Тренеру-преподавателю необходимо проверить надежность оборудования и инвентаря.

Обучающимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера-преподавателя.

### *3. Требования безопасности во время занятий*

Не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя.

Во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения.

Запрещается:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам;
- широко расставлять ноги и выставлять локти.

### *4. Требования безопасности в аварийных ситуациях*

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

### *5. Требования безопасности по окончании занятий*

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Вывести обучающихся из зала (тренер-преподаватель выходит последним). Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

*Виды инструктажей:* по характеру и времени проведения инструктажи подразделяются на: вводный, первичный, повторный, внеплановый и целевой.

*Вводный* инструктаж проводится с целью ознакомления вновь прибывших обучающихся. О проведении вводного инструктажа производится запись в журнале с обязательной подписью инструктируемого и инструктирующего. Проведение вводного инструктажа с обучающимися регистрируется в журнале учебной работы.

*Первичный* инструктаж проводится при изучении новой темы, а также при проведении тренировочных занятий.

*Повторный* инструктаж проводится с целью проверки знаний правил и инструкций и не реже чем через 6 месяцев. Повторный инструктаж проводится по программам первичного инструктажа.

*Внеплановый* инструктаж проводится при введении новых или переработанных стандартов, правил и инструкций. При нарушении

тренерами-преподавателями или обучающимися требований техники безопасности, которые могут привести или привели к травме и т.п. Внеплановый инструктаж проводится индивидуально или с группой. Объем и содержание инструктажа определяют в каждом конкретном случае в зависимости от причин или обстоятельств, вызвавших необходимость его проведения. Внеплановый инструктаж отмечается в журнале регистрации.

*Целевой* инструктаж проводится при ликвидации последствий травм и т.п. и фиксируется в журнале инструктажей.

### 3.3. Годовой тренировочный план

Спортивная подготовка осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, **рассчитанным на 52 недели**, в соответствии с ФССП и утверждается локальным актом.

#### Примерный годовой тренировочный план (согласно ФССП)

Таблица 13

Разделы подготовки	Этапы подготовки										
	НП			Т (СС)				ССМ			ВСМ
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	Весь период
Общая физическая подготовка	170	160	160	160	160	180	180	150	150	150	464
Специальная физическая подготовка	50	90	90	140	140	260	260	300	300	300	300
Технико-тактическая подготовка	68	140	140	170	170	300	300	536	536	536	500
Теоретическая и психологическая подготовка	22	38	38	50	50	100	100	146	146	146	120
Восстановительные мероприятия. Врачебный и медицинский контроль	-	28	28	62	62	134	134	200	200	200	150
Инструкторская и судейская практика	-	4	4	12	12	26	26	44	44	44	30
Участие в соревнованиях	2	8	8	30	30	40	40	80	80	80	100
Общее количество часов	312	468	468	624	624	1040	1040	1456	1456	1456	1664



Годовой объем тренировочной нагрузки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) **сокращен на 25%**

### Годовой тренировочный план

Таблица 14

Разделы подготовки	Этапы подготовки										
	НП			Т (СС)				ССМ			ВСМ
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	Весь период
Недельная нагрузка	6	9	9	12	12	15	15	21	21	21	24
Общая физическая подготовка	170	160	160	160	160	100	100	100	100	100	365
Специальная физическая подготовка	50	90	90	140	140	200	200	200	200	200	220
Технико-тактическая подготовка	68	140	140	170	170	300	300	450	450	450	370
Теоретическая и психологическая подготовка	22	38	38	50	50	20	20	100	100	100	76
Восстановительные мероприятия. Врачебный и медицинский контроль	-	28	28	62	62	100	100	130	130	130	90
Инструкторская и судейская практика	-	4	4	12	12	20	20	36	36	36	27
Участие в соревнованиях	2	8	8	30	30	40	40	76	76	76	100
Общее количество часов	312	468	468	624	624	780	780	1092	1092	1092	1248

Работа над годовым планом начинается с составления характеристики тренировки в предшествующем году, включающей характеристику спортсмена, динамику тренированности, спортивной формы, тренировочных нагрузок.

В план вносятся: подробный календарь всех соревнований года с четкой градацией каждого из них (основные, отборочные, второстепенные, тренировочные и т.д.), с конкретными задачами, например, для основных и отборочных соревнований - показать определенный результат; для второстепенных - опробовать новый вариант тактики, отработать новый элемент техники.

Следующий этап в работе над годовым планом - определение цикличности подготовки в соответствии с требуемой в предстоящем году динамикой спортивной формы.

В зависимости от календаря соревнований, квалификации, стажа, вида спорта, индивидуальных особенностей, способности более или менее продолжительно сохранять состояние спортивной формы может применяться одноцикловое или двухцикловое построение годовой тренировки.

Установив цикличность подготовки, необходимо определить содержание тренировочного процесса по видам подготовки (физическая, техническая, тактическая и т.д.). Определив задачи тренировки по циклам и периодам года, а также основные средства и методы их реализации, можно перейти к узловому вопросу планирования - определению величины и характера тренировочных нагрузок.

### ***Месячное (мезоцикловое) и недельное (микроцикловое) планирование***

На основе годового плана можно составить план тренировки на менее короткие периоды тренировочного процесса - этап, месяц (мезоцикл), неделю (микроцикл), тренировочный день и отдельное занятие. Каждый из этих планов предполагает четкую детализацию того, что было запланировано в предшествующем до него плане. Как правило, чем крупнее временной масштаб планирования, тем меньшая степень детализации плана. И, наоборот, чем короче и ближе планируемый фрагмент тренировочного процесса, тем с большей вероятностью можно в деталях спроектировать его.

В спортивной практике широкое распространение получило планирование тренировки на месяц (мезоцикл), неделю (микроцикл).

Планируя тренировку в мезо- и микроциклах, необходимо, прежде всего, учитывать:

- преимущественную направленность ее (на развитие выносливости, силовых, скоростных или координационных способностей; на техническую подготовку или на комплексное решение нескольких задач);
- характер применяемых средств и методов тренировки;
- закономерности переноса двигательных навыков и физических способностей (переноса тренированности) при определении содержания занятий в каждом микроцикле и серии микроциклов;
- параметры объема и интенсивности тренировочных нагрузок, их соотношение и изменение в процессе тренировки;
- порядок чередования нагрузок различной направленности и величины, как в рамках отдельного тренировочного дня, микроцикла, так и мезоцикла;
- контрольные упражнения или показатели, свидетельствующие о правильности развития спортивной формы и др.

Формы составления месячных и недельных планов могут быть различны. Во многом это зависит от специфики вида спорта, квалификации спортсмена, условий подготовки, опыта практической работы тренера, его кругозора и творческого отношения к планированию тренировочного процесса. Наиболее целесообразны план-таблица или план-график. План-таблицу месячного плана можно составить в виде системы нескольких недельных микроцикловых планов.

### **3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

*Групповые планы* должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы в достижении высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

*Индивидуальные планы* должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

Оперативное планирование, или управление тренировочным процессом, - определяет степень физической, технической, тактической подготовленности спортсмена. Оцениваются самые различные показатели, отражающие возможности организма, реакции на отдельные виды физических упражнений, продолжительность пауз между ними.

### **3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

В ходе осуществления тренировочного процесса необходимо организовывать проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль спортсменов проводят в:

- процессе тренировочных занятий для определения уровня готовности и оценки эффективности тренировки;
- при организации тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку;

- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебный-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля.

Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося греко-римской борьбой.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и ЭКО), этапные комплексные обследования, текущие обследования.

На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию, тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Тренер планирует тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы тренировочных занятий, принимая во внимание обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений и контроля вносятся соответствующие корректировки в планы тренировочного процесса.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки.

### **3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки**

Цель и основное содержание *теоретического раздела* Программы спортивной подготовки определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса, безопасности его осуществления и формирования устойчивого интереса к занятиям греко-римской борьбой и воспитанию морально-волевых качеств:

## Тематический план по теоретической подготовке

Таблица 15

№	Темы по теоретической подготовке	Этапы подготовки										
		НП			ТТ				ССМ			ВСМ
					базовая специализация		спортивная специализация					
Годы обучения		1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	весь период
<b>Количество часов в год</b>		16	18	18	27	27	40	40	40	54	54	54
1	Физическая культура и спорта в РФ	2	1	1								
2	Спортивная борьба в РФ	2	1	1								
3	Влияние занятий спортивной борьбой на строение и функции организма спортсмена		1	1	2	2	1	1	1			
4	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	2	2	2	2	2	1	1	1			
5	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4
6	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж		1	1	2	2	4	4	4	4	4	4
7	Основы техники и тактики спортивной борьбы	2	2	2	4	4	2	2	2			
8	Основы методики обучения и тренировки	2	2	2	3	3	4	4	4			
9	Моральная и психологическая подготовка				2	2	4	4	4	6	6	6
10	Физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4
11	Периодизация спортивной тренировки		1	1	1	1	2	2	2	4	4	4
12	Планирование и контроль тренировки				1	1	2	2	2	6	6	6
13	Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований		1	1	2	2	4	4	4	6	6	6
14	Оборудование и инвентарь для занятий борьбой	2	2	2	1	1	4	4	4	4	4	4
15	Просмотр и анализ соревнований				2	2	4	4	4	8	8	8
16	Установка перед соревнованиями				1	1	4	4	4	8	8	8

## **Теоретическая подготовка** (для всех групп)

### **Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ**

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека.

Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

### **Тема 2. Спортивная борьба в РФ**

Борьба — старейший самобытный вид физических упражнений, Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов нашей страны.

### **Тема 3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена**

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

### **Тема 4. Гигиена, закаливание, питание, и режим борца**

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного борца.

### **Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой**

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

### **Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж**

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

### **Тема 7. Основы техники и тактики спортивной борьбы**

Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в спортивной борьбе. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

**Тема 8. Основы методики обучения и тренировки борца**

Обучение ведению различных видов схваток, выполнению приемов и защит. Обучение выполнению оздоровительно-восстановительных упражнений в период активного отдыха.

**Тема 9. Моральная и психологическая подготовка**

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником.

Умение терпеть как основное проявление воли.

Правила поведения в спортивном коллективе.

**Тема 10. Физическая подготовка борца**

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости.

Роль физических качеств в подготовке борца.

**Тема 11. Периодизация спортивной тренировки в греко-римской борьбе**

Четырехлетний макроцикл подготовки борца. Факторы, определяющие структуру и содержание четырехлетних макроциклов подготовки в греко-римской борьбе.

**Тема 12. Планирование и контроль тренировки борца**

Структура и содержание комплексных целевых программ подготовки сборных команд по греко-римской борьбе. Анализ выполнения и коррекция индивидуальных и перспективных планов подготовки борцов.

**Тема 13. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований**

Проведение соревнований различного масштаба, с различным количеством участников, различными способами: с двумя предварительными группами, круговым способом и выбыванием по олимпийской системе.

Весовые категории для борцов

Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия в борьбе греко-римского стиля.

**Тема 14. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой**

Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними.

Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними.

### **Тема 15. Просмотр и анализ соревнований**

Просмотр соревнований по греко-римской борьбе с регистрацией технико-тактических действий.

Определение результативности, эффективности, активности у ведущих борцов и возможных соперников на предстоящих соревнованиях. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.

### **Тема 16. Установки перед соревнованием**

Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников.

Определение способов реализации тактических планов.

**Содержание практического раздела** Программы определяется целью и задачами тренировочной и соревновательной деятельности, оптимальностью соотношения объемов работы в разных видах подготовки на каждом этапе и включает следующие основные компоненты:

- структура и направленность тренировочного процесса;
- виды спортивной подготовки;
- планирование тренировочного процесса (нормативы соотношения нагрузок по основным видам спортивной подготовки в годовых тренировочных циклах на этапах);
- планирование системы соревнований;
- контроль подготовки (по показателям тренировочного процесса);
- контроль подготовленности спортсменов (по установленным нормативам) в годовых циклах и на каждом этапе по основным видам спортивной подготовки;
- разработка мероприятий по обеспечению восстановления и контроля состояния здоровья спортсменов в ходе реализации программы подготовки.

На протяжении всего периода обучения борцы проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу:

- постепенный переход от обучения приемам борьбы и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов борьбы;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для борца;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных борцов.



Виды спортивной подготовки:

- *на этапе начальной подготовки*: общая и специальная физическая, техническая, теоретическая подготовка, контрольные испытания;
- *на тренировочном этапе*: перечисленные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, инструкторской и судейской практикой;
- *на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства* дополнительно выделяются разные категории соревнований, в соответствии с задачами подготовки на каждом этапе.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом *сенситивных периодов* развития физических качеств. Вместе с тем целесообразно уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных способностей, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех качеств, в основе которых заложены разные физиологические механизмы.

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов.

Процесс многолетней подготовки спортсменов условно делится на 4 этапа, предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации в избранном виде спорта, спортивного совершенствования. Четкой границы между этапами не существует. Решая вопрос о переходе к очередному этапу подготовки, следует учитывать паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок.

#### *Общая физическая подготовка (ОФП)*

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности или виде спорта. Средствами ОФП являются физические упражнения (бег, плавание, спортивные и подвижные игры, лыжный спорт, велосезда, упражнения с отягощениями и др.), оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

В процессе реализации Программы обучающимся необходимо освоить:  
- комплекс физических упражнений;

- развить основные физические качества (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий спортивной борьбой;

- укрепить здоровье, повысить уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействовать гармоничному физическому развитию, воспитание личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь)

*Специальная физическая подготовка* — это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

*Техническая подготовка* — обучение технике действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки. В процессе технической подготовки спортсмен овладевает техникой избранного вида спорта, осваивает соответствующие двигательные умения и навыки, доводя их до возможно высокой степени совершенства.

*Тактическая подготовка* спортсмена предполагает усвоение теоретических основ спортивной тактики, практическое освоение тактических приемов, их комбинации, вариантов, воспитание тактического мышления и других способностей, определяющих тактическое мастерство.

### **3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Психологический аспект воспитания спортсменов не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единого процесса.

Психологический аспект процесса воспитания имеет два основных направления:

1. Выявление комплекса психических качеств и особенностей спортсменов, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей.

2. Содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основной задачей психологической подготовки является формирование положительного настроения на тренировочную и соревновательную деятельность.

К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования

соревновательных ситуаций через игру.

В работе с юными борцами должна прослеживаться определенная тенденция в использовании тех или иных средств психологического воздействия в каждой конкретной части тренировочного занятия.

Так, в подготовительной части (разминке) даются упражнения на развитие внимания, сенсомоторики, волевых способностей;

в основной – эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю;

в заключительной – способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от индивидуальных особенностей каждого спортсмена, а также от задач и направленности тренировочного занятия.

Психологическая подготовка спортсменов строится на правильно выбранной мотивации их деятельности, на примерах великих спортсменов и героев страны прошлых лет, на личном примере наставника, на комплексе заданий, связанных с преодолением существенных для спортсмена нагрузок. Психологическая подготовка призвана мобилизовать спортсмена для выполнения важной и объёмной работы и должна быть чётко соотнесена с его возможностями.

### **3.8. Планы применения восстановительных средств**

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

*Педагогические* средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний борцов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы

на тренировочном этапе привлекаются психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

*Гигиенические* средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

*Медико-биологическая* группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

*Физические факторы* представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Конкретный план, объём и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

*На этапе начальной подготовки* применяется восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объёма и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха.

Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

#### *На тренировочном этапе*

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний борцов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи;

- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

#### *На этапе совершенствования спортивного мастерства*

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;

- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

#### *На этапе высшего спортивного мастерства*

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, волнообразное чередование нагрузок, различных по интенсивности в предсоревновательном и после соревновательном микроциклах, применение в подготовке природных факторов;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, токсикомания, наркомания), личная гигиена, режим дня;

- психологические – беседы, внушение тренера, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- медико-биологические – витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в периоды повышенных нагрузок, физиотерапия, гидротерапия.

Фармакологические средства восстановления для юных спортсменов должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов, целесообразно применять витаминные комплексы (юникап, витрум, центрум, комплевит, дуовит и др.). В спортивной практике витаминные препараты применяются практически в течение года, особенно зима-весна, курсами 20-30 дней с перерывами 1-2 недели, меняя витаминные препараты.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов

### **3.9. Планы антидопинговых мероприятий**

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. В командных соревнованиях (в зависимости от числа участников) тестированию подлежат 1-2 спортсмена от каждой из команд, занявших первые три места, а также от команды, выбранной по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

Следовательно, во время организации тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия:

1. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные

стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц;

2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов;

3. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку.

#### **Примерные темы антидопинговых мероприятий:**

1. Информирование обучающихся о запрещенных веществах, субстанциях и методах

2. Ознакомление обучающихся с правилами и обязанностями, согласно антидопинговому Кодексу

3. Повышение осведомленности об опасности допинга для здоровья обучающихся

4. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами. Санкции за их нарушение.

5. Контроль знаний антидопинговых правил

### **3.10. Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается программой спортивной подготовки.

Одна из важнейших задач СШОР – подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса борцов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе греко-римской борьбы.

Подготовка общественных инструкторов и судей из числа занимающихся должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. В процессе инструкторской и судейской практики обучающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей урока; приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Обучающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь также составить план тренировочного сбора. Инструкторская и судейская практика приобретается

на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

*По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:*

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- составить конспект тренировочного занятия и провести разминку в группе.
- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
- составить конспект тренировочного занятия и провести его.
- провести подготовку команды своей группы к соревнованиям.
- руководить командой группы на соревнованиях.

*Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:*

- приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений);
- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- составление положения о соревновании;
- оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;
- изучение особенностей судейства соревнований по греко-римской борьбе: оценка технических действий в схватке; оценка пассивности; замечания; предупреждения о поражении в схватке за нарушение правил; оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

Выпускник спортивной школы, прошедший специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований по греко-римской борьбе, должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

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.



Таблица 16

Этап	Год	Количество часов в год	
		Судейская практика	Инструкторская практика
Тренировочный	1	10	10
	2	12	12
	3	16	18
	4	20	22
Совершенствование спортивного мастерства	ВП	22	24
Высшего спортивного мастерства	ВП	-	-

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 4.1. Критерии подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста, влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта

Для оценки эффективности деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку, рекомендованы следующие критерии:

*На этапе начальной подготовки:*

- стабильность состава занимающихся (контингента);
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

Состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов:

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- результаты участия в спортивных соревнованиях.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;
- качество выполнения спортсменами объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;
- перевод (зачисление) спортсменов из организации, осуществляющей спортивную подготовку, в организации другого вида (например: ЦСП или УОР).

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

- стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;
- выполнение требований для включения спортсменов в основной и

резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки определяется сенситивными периодами развития определенных физических качеств. Однако преимущественная направленность подготовки не исключает комплексное развитие физических качеств и спортивных способностей, которые являются ведущими в спортивной борьбе.

Основные физические и морфофункциональные показатели, определяющие результативность в греко-римской борьбе и требующие преимущественного развития, представлены ниже.

### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная борьба**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

#### ***Скоростные способности***

Под скоростными способностями спортсмена понимают комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий за минимальное время.

***Мышечная сила*** – это максимальное усилие, развиваемое мышцей.

***Мышечная выносливость*** – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного времени. Мышечная сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

***Вестибулярная устойчивость*** – это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве. Наряду с двигательными и зрительными анализаторами влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия. Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают

специальные упражнения на равновесие и упражнения на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

**Выносливость** – это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности. Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность. Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и циклического характера – игры.

**Гибкость** – это способность выполнять движения с максимальной возможной амплитудой. Гибкость зависит от:

- анатомических способностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах. Развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

**Ловкость** – это сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими функциями. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и пластичность корковых нервных процессов. Основу ловкости составляют координационные способности.

**Двигательно-координационные способности** – это возможность быстро, точно, целесообразно, экономично и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

**Телосложение.** Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями. Характеристика антропометрических показателей спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежат в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

Рекомендуется организовывать обследование спортсменов в три ступени:

**Вступительное тестирование.** Анализ исходных показателей, «природных» данных.

**Оценочное тестирование.** В процессе тренировочной деятельности (в предсоревновательный и восстановительный периоды подготовки).

**Основное тестирование.** Непосредственно в соревновательном периоде (на данном этапе путем моделирования ситуации на контрольных стартах, прогонах, спаррингах, то есть при работе спортсменов в зоне соревновательной интенсивности).

#### **4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

*На этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная борьба;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная борьба.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная борьба;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

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

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, **не ограничивается.**

### **4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля**

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, самостоятельно разрабатывают систему организации контроля за спортивной подготовкой, основанной на критериях оценки эффективности деятельности организаций, утвержденных учредителем.

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

*Этапный контроль* позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макро цикла или этапа. Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков. Периодическая проверка проводится в виде контрольных нормативов, технической подготовленности (по мере необходимости) и соревновательной (согласно единому календарному плану).

*Текущий контроль* направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется в процессе беседы и наблюдений за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений определяется своевременным исправлением ошибок.

*Оперативный контроль* предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

Оценка **физической подготовленности** складывается из уровня физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. Основное

внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям.

Оценка **технической подготовки** – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка **тактической подготовленности** – оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку физической, технической, тактической подготовленности, психологического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка **состояния здоровья и основных функциональных систем** медико-биологическими методами проводят специалисты в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки для **проверки результатов освоения программы**, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации. По результатам сдачи нормативов **итоговой аттестации** осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки программы.

В течение года спортивной подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Виды контроля за эффективностью тренировочных занятий по общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольные нормативы по годам и этапам подготовки приведены **в таблицах 17-20**.

#### **4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку методические указания по организации тестирования, методам организации медико-биологического обследования**

Комплекс контрольных упражнений (Итоговая аттестация) необходимо принимать для учета и анализа работы, подготовки спортсмена по окончании года обучения.

##### ***Зачетные требования***

*По общей физической подготовке:*

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

*По специальной физической подготовке:*

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

*По технико-тактической подготовке:*

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера.

*По психологической подготовке:*

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

*По теоретической подготовке:*

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

#### **Нормативы общефизической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Таблица 17

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив
Быстрота	Бег на 30 м	не более 5,8 с
	Бег на 60 м	не более 9,8 с
Координация	Челночный бег 3x10 м	не более 7,8 с
Выносливость	Бег 400 м	не более 1 мин., 23 с
	Бег 800 м	не более 3 мин., 20 с
	Бег 1500 м	не более 7 мин., 50 с



Сила	Подтягивание на перекладине	не менее 2 раз
	Вис на согнутых руках (угол 90°)	не менее 2 с
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 15 раз
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	не менее 4,5 м
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	не менее 3,5 м
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	не менее 8 раз
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	не менее 2 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 150 см
	Прыжок в высоту с места	не менее 40 см
	Тройной прыжок с места	не менее 4,8 м
	Подтягивание на перекладине за 20 с	не менее 3 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	не менее 10 раз
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	не менее 4 раз

**Нормативы общефизической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)**

Таблица 18

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив
Быстрота	Бег на 30 м	не более 5,6 с
	Бег на 60 м	не более 9,6 с
Координация	Челночный бег 3x10 м	не более 7,6 с
Выносливость	Бег 400 м	не более 1 мин., 21 с
	Бег 800 м	не более 3 мин., 10 с
	Бег 1500 м	не более 7 мин., 40 с
Сила	Подтягивание на перекладине	не менее 4 раз
	Вис на согнутых руках (угол 90°)	не менее 2 с
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	не менее 16 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 20 раз
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	не менее 6 м
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	не менее 5,2 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	не менее 2 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 160 см
	Прыжок в высоту с места	не менее 40 см
	Тройной прыжок с места	не менее 5 м
	Подтягивание на перекладине за 20 с	не менее 4 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	не менее 10 раз
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	не менее 6 раз
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Нормативы общефизической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Таблица 19

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив
Быстрота	Бег на 30 м	не более 5,4 с
	Бег на 60 м	не более 9,4 с
	Бег на 100 м	не более 14,4 с
Координация	Челночный бег 3x10 м	не более 7,6 с
	Максимальный поворот в выпрыгивании	не менее 390°
Выносливость	Бег 400 м	не более 1 мин., 16 с

	Бег 800 м	не более 2 мин., 48 с
	Бег 1500 м	не более 7 мин.
	Бег на 2000 м	не более 10 мин.
	Бег 2x800 м, 1 мин., отдыха	не более 5 мин., 48 с
Сила	Подтягивание на перекладине	не менее 6 раз
	Сгибание рук в упоре на брусьях	не менее 20 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 40 раз
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	не менее 7 м
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	не менее 6,3 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	не менее 2 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 180 см
	Прыжок в высоту с места	не менее 47 см
	Тройной прыжок с места	не менее 6 м
	Подтягивание на перекладине за 20 с	не менее 5 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	не менее 14 раз
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	не менее 9 раз
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Таблица 20

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив
Быстрота	Бег на 30 м	не более 5,2 с
	Бег на 60 м	не более 8,8 с
	Бег на 100 м	не более 13,8 с
Координация	Челночный бег 3x10 м	не более 7,1 с
	Максимальный поворот в выпрыгивании	не менее 450 <sup>0</sup>
Выносливость	Бег 400 м	не более 1 мин., 14 с
	Бег 800 м	не более 2 мин., 44 с
	Бег 1500 м	не более 6 мин., 20 с
	Бег на 2000 м	не более 10 мин.
	Бег 2x800 м, 1 мин., отдыха	не более 5 мин., 32 с
Сила	Подтягивание на перекладине	не менее 8 раз
	Сгибание рук в упоре на брусьях	не менее 27 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 48 раз
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	не менее 9 м
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	не менее 8 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	не менее 6 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 200 см
	Прыжок в высоту с места	не менее 52 см
	Тройной прыжок с места	не менее 6,2 м
	Подтягивание на перекладине за 20 с	не менее 8 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	не менее 18 раз
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	не менее 11 раз
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

## **Методические рекомендации по организации тестирования**

Правила проведения тестирования полученных результатов:

- информирование спортсменов о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсменов с инструкцией по выполнению тестовых заданий;
- соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и результатов тестов или заданий;
- ознакомление спортсменов с результатами тестирования или ответственному лицу.

### **Методы и организация медико-биологического обследования**

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с приказом Министерства здравоохранения 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 организации и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входят:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов 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 спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом 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 спортсменов 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.

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

## **V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

### **5.1. Список литературных источников**

1. Грузных Г.М., Подливаев Б.А. Греко-римская борьба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2008
2. Родиченко В.С. и др. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для учреждений образования России. – М.: Советский спорт, 1996
3. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. – В 4-х кн. М.: Советский спорт, 1998
4. Шулики Ю.А. и др. Греко-римская борьба для начинающих. – Ростов-на-Дону, 2006
5. Шулики Ю.А., Борьба греко-римская: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – Ростов-на-Дону: Еникс, 2004
6. Гурович Л.И. и др. Спортивные и подвижные игры: учебник для техникумов. – изд. 2-е, перераб. – М. Физкультура и спорт, 1977
7. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов: пер. с англ. – М.: Астрель, 2003
8. Вольхин Б.П. На коврах мы боролись одних... – Барнаул.: Алтайский Дом печати, 2009
9. Мотылянская Р.Е. Выносливость у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1969
10. Филин В.П. Вопросы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1967
11. Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: Академия, 2003
12. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: Академия, 2003
13. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. – М.: Советский спорт, 2006
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: Астрель, 2003
15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2003
16. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: учебное пособие для педагогических институтов и училищ. – М.: Просвещение, 1993

## **5.2. Перечень интернет-ресурсов**

Интернет-ресурсы:

Официальный сайт федерации спортивной борьбы России  
[Электронный ресурс] URL: <http://www.wrestrus.ru>

Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации  
[Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

Официальный сайт международной федерации спортивной борьбы  
[Электронный ресурс] URL: <http://www.unitedworldwrestling.org>

## **Контрольные нормативы по технической подготовленности (для всех групп обучения)**

### ***Техника выполнения специальных упражнений.***

#### ***Забегания на мосту.***

- оценка «5» — крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;
- оценка «4» — менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;
- оценка «3» — низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

#### ***Перевороты с моста***

- оценка «5» — крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;
- оценка «4» — менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- оценка «3» — низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

#### ***Вставание на мост из стойки и обратно в стойку.***

- оценка «5» — упражнение выполняется слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
- оценка «4» — выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
- оценка «3» — выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

#### ***Кувырок вперед, подъем разгибом.***

- оценка «5» — выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
- оценка «4» — допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);
- оценка «3» — нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием. Сальто вперед с разбега (страховка обязательна);
- оценка «5» — ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении;
- оценка «4» — недостаточно сильный разбег, нечеткая группировка, потеря равновесия при приземлении;
- оценка «3» — слабый разбег, ошибки при группировке, потеря равновесия (падение) при приземлении;

### ***Техника выполнения технико-тактических действий.***

*Выполнение приемов, защит, контрприемов и комбинаций* в стойке и партере из всех классификационных групп.

*Выполнение защит и контрприемов* от приема, выполняемого партнером.

*Выполнение комбинаций* из демонстрируемых технических действий.

*Выполнение комбинаций*, построенных по принципу:

- а) прием— защита — прием;
- б) прием—контрприем — контрприем;
- в) прием в стойке — прием в партере.

оценка «5» — технические действия (прием, защита контрприем и комбинации) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;

оценка «4» — технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержания в финальной фазе;

оценка «3» — технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.