

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
ПРОНСКОГО РАЙОНА РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

«Рассмотрено»
на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «ДЮСШ»
Пронского района
Рязанской области
Протокол №3
«01» сентября 2021 г.

«Утверждено»
Директор
МБУ ДО «ДЮСШ»
Пронского района
Рязанской области

_____ А.И. Кашто
«01» сентября 2021 г.

***ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА
ГРЕКО-РИМСКАЯ»***

Возраст детей: 7 – 18 (21 год)
Срок реализации программы: 11 лет

г. Новомичуринск, 2021 г.

1.ВВЕДЕНИЕ	3
2.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	7
4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	12
5.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	20
6.УЧЕБНЫЙ ПЛАН	28
7.УЧЕБНЫЙ ПЛАН	29
8. ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ	32
9. ЛИТЕРАТУРА	40

1. ВВЕДЕНИЕ

Программа общеобразовательная предпрофессионального дополнительного образования «Спортивная борьба греко-римская» (далее Программа) составлена для МБУ ДО «ДЮСШ» Пронского района Рязанской области на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10 апреля 2013 года № 114, разработанного на основании Федерального закона от 04 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказа от 24 октября 2012 года № 325 Министерства спорта Российской Федерации «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» и определяет условия и требования к спортивной подготовке в соответствии с Федеральным стандартом по спортивной подготовке.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.1 Специфика вида спорта.

Спортивная борьба греко-римская является международным видом единоборств. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА). Цель ее - 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. Как вид спорта, борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложнокоординационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сброски собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Для достижения высокой степени готовности к ведению эффективного

поединка в спортивной школе предусмотрена программа спортивной подготовки. Спортивная подготовка – это учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства обучающихся.

2.2. Цель прохождения спортивной подготовки.

Целью прохождения спортивной подготовки по греко-римской борьбе является отбор и эффективная тренировка спортсменов высокого уровня спортивного мастерства на базе спортивной школы.

2.3. Задачи спортивной подготовки:

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;

2.4. воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

-повышение работоспособности обучающихся, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

-получение обучающимися знаний в области борьбы, освоение правил и тактики ведения поединков, изучение истории греко-римской борьбы, опыта мастеров прошлых лет;

- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- овладение методами определения уровня физического развития обучающихся и корректировки уровня физической готовности;

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.

2.4. Структура многолетней спортивной подготовки.

Многолетняя спортивная подготовка обучающихся состоит из планомерного прохождения следующих этапов:

- этапа начальной подготовки (НП),

- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (ТЭ),
- этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ),
- этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Спортивные разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единого всероссийского спортивного классификатора. Обычно этапам подготовки соответствуют следующие уровни мастерства обучающихся:

- этапу начальной подготовки соответствуют новички и обучающиеся, имеющие II и I юношеские разряды;
- тренировочному этапу соответствуют обучающиеся, имеющие III, II и I спортивные разряды;
- этапу спортивного совершенствования соответствуют обучающиеся, имеющие звания «Кандидат в мастера спорта России» и «Мастер спорта России»;
- этапу высшего спортивного мастерства соответствуют звания «Мастер спорта России международного класса» и «Заслуженный мастер спорта России».

В исключительных и обоснованных случаях, утверждённых решением педагогического совета, допускается переход обучающегося с этапа на этап экстерном или повторное прохождение этапа более низкого уровня.

Учебно-тренировочный процесс включает в себя и состоит из следующих видов учебно-тренировочных занятий:

- регулярных групповых практических тренировочных занятий (ГПЗ);
- учебно-тренировочных занятий по индивидуальным планам, в том числе самостоятельных занятий (ИСЗ);
- теоретических занятий, в том числе лекций, мастер классов и семинаров (ЛЗ);
- участия в тренировочных сборах (УТС);
- участия в спортивных, в том числе оздоровительных лагерях (СОЛ);
- участия в спортивных соревнованиях (СОР);
- медицинских и восстановительных мероприятий (МЕД);
- методической подготовки, в том числе судейской, стажёрской и инструкторской практики, а также просмотра спортивных соревнований в качестве зрителя (МЕТ);
- сдачи зачётов и нормативов (ЭКЗ).

2.5. Компетенции спортсмена, формируемые в результате прохождения спортивной подготовки по греко-римской борьбе

В результате прохождения полной спортивной подготовки по борьбе

обучающийся группы спортивной специализации пятого года обучения должен демонстрировать следующие профессиональные (ПК) и общие (ОК) компетенции:

ЗНАТЬ:

- основные показатели и закономерности физического развития, свойственные полу и возрасту обучающихся;
- историю и правила греко-римской борьбы;
- принципы здорового образа жизни, основанного на занятиях физической культурой и спортом;
- суть физиологических и биохимических изменений, происходящих во время нагрузки и восстановления при занятиях физической культурой и спортом, терминологию этих изменений;
- о существовании перечня запрещённых к использованию в спорте методов и веществ, порядок и правила допинг-тестирования;
- основы спортивной гигиены;
- основные методики учебно-тренировочных по греко-римской борьбе;
- основные качества, развиваемые в греко-римской борьбе.

УМЕТЬ:

- применять тренировочные методы для повышения работоспособности;
- применять технику борьбы в стойке и партере для достижения побед в спортивных поединках;
- применять упражнения, спортивное оборудование, инвентарь, особенности окружающей природы, ландшафта и прочие особенности экологической среды для собственного физического развития, сохранения и укрепления здоровья;
- подходить в наивысшей спортивной форме к наиболее важным соревнованиям;
- контролировать собственный вес, уровень своего физического развития и его динамику во времени.

ВЛАДЕТЬ:

- всеми основными разделами техники греко-римской борьбы;
- техникой и методикой развития основных физических качеств.

3. Нормативная часть

Зачисление обучающихся в спортивную школу происходит в соответствии с правилами приема обучающихся в МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» Пронского района Рязанской области.

Для зачисления в Учреждение необходимы следующие документы:

- заявление родителей (законных представителей);
- медицинская справка о состоянии здоровья ребенка, выданная медицинским учреждением по месту жительства;
- копия свидетельства о рождении или паспорта.

3.1. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст обучающихся для зачисления на этапы спортивной подготовки, пределы наполняемости групп на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов(лет)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп минимум-максимум(человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	14	4-7
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничена	16	1-4

3.2.Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба греко-римская

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
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
Технико-тактическая подготовка%	20-26		25-32	24-31	25-32	30-39
Теоретическая и психологическая подготовка%	5-7		6-8	7-9	8-10	8-10
Восстановительные мероприятия	-	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

3.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Под соревновательной деятельностью в настоящей программы признаётся нацеленное на результат (победу) участие в схватках. Единицей измерения объёма 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),

контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки обучающегося и (или) его положения в рейтинге иных обучающихся группы), основными (проходящими в рамках официальных соревнований). Минимальный объём соревновательной нагрузки представлен в таблице:

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта борьба греко-римская

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
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
Соревновательных схваток	8-12	8-12	14-18	14-38	40-44	40-48

3

3.4.Режимы тренировочной работы

К выполнению тренировочного плана (тренировочной работе) допускаются исключительно спортсмены, прошедшие медицинское освидетельствование (диспансеризацию или углублённое медицинское

обследование), не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой тренировочной нагрузке, имеющие соответствующую спортивную квалификацию и успешно прошедшие подготовку на предшествующем этапе. Максимальные объемы нагрузки определяются следующей таблицей:

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап, этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
Количество часов в неделю	6	9	132	20	28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6	9-12	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

Тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с весовой категорией спортсмена, исключая соревновательные схватки с соперниками тяжелее, чем на три весовые категории.

При объединении в одну группу обучающихся, проходящих спортивную подготовку, разных по уровню готовности, разница в уровне их

спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

При формировании пар для спарринга, должны быть учтены, наряду с полом, весом и уровнем готовности, психологические особенности партнёров.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется тренером-преподавателем для каждого обучающегося и оформляется в документальном виде.

Полный годовой цикл подготовки состоит из 46 недель.

Годовой цикл подготовки обучающихся по греко-римской борьбе спортивной школы делится на 6 мезоциклов:

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

3.5. Оборудование и инвентарь Учреждения, используемый при спортивной подготовке обучающихся по греко-римской борьбе

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер борцовский d>6м	штук	2
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2	Гантели переменной массы (от 1,5 до 40 кг)	комплект	3
3	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	2
4	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)		7
5	Мат гимнастический (поролоновые)		3
6	Мячи:	штук	7
7	баскетбольный	комплект	2 + 2
8	футбольный	штук	7
9	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)		

10	Перекладина гимнастическая	штук	2
11	Тренажёры для общей физической подготовки.	штук	2
12	Пояс ручной для страховки	штук	1
13	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
14	Штанга тяжелоатлетическая с набором "блинов" разного веса	комплект	1
15	Весы до 150 кг	штук	1
16	Свисток судейский	штук	1
17	Доска информационная	штук	1
18	Секундомер электронный	штук	4
19	Стол + стулья	штук	1
20	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1

Минимальная экипировка обучающегося состоит из борцовок, синего и красного трико.

4. Методическая часть

4.1. Организация учебно-тренировочного процесса и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья, 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 мин рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

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

Оставшееся время занятия может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники греко-римской 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 греко-римской борьбе

Время занятия	стойка	партер
45мин	14-15 мин	5-6 мин
90мин	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 ориентировочной и, при необходимости, может быть изменена тренером-преподавателем.

Начиная с 3-го года обучения процесс подготовки обучающихся приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий.

Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, обучающиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим следует постоянно помнить, что интенсификацию нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.)

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

4.2. Результаты спортивной подготовки.

Положительными результатами спортивной подготовки признаются:

4.2.1. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники борьбы наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий греко-римской борьбой; выполнение массовых разрядов (2 и 1 юношеского), сохранность контингента групп не менее 40% от первоначальной.

4.2.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование общей и специальной физической, индивидуальной технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях уровня первенства Округа и первенства города; стабильная общая и специальная психологическая подготовка; положительные тенденции в укреплении здоровья.

4.2.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

4.2.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; стабильная демонстрация высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

4.3. Тренировочные технологии, предельные тренировочные нагрузки и безопасность.

4.3.1. Практические занятия

Практические занятия (включая групповые, индивидуальные, самостоятельные, стажёрскую практику) предусматривают выполнение заданий тренера-преподавателя, участие в мастер-классах приглашенных специалистов (Заслуженных мастеров спорта, Заслуженных тренеров России), участие в тренерских, судейских семинарах и соревнованиях.

4.3.2. Лекционный материал

Лекционный материал призван сформировать у обучающихся теоретический базис, необходимый для правильного понимания значения физической культуры в жизни каждого человека, понимания сути происходящих в организме процессов в результате физической активности и отдыха, освоения принятой терминологии, ознакомления с историей развития греко-римской борьбы в России и за ее пределами, помощи в правильном выборе методов физического воспитания, оценки эффективности учебно-тренировочного процесса, исходя из поставленных целей и задач

собственного совершенствования.

4.3.3. Тренировочные сборы

Тренировочные сборы - особая эффективная форма учебно-тренировочного процесса, связанная с максимальной концентрацией обучающегося на решении поставленных текущих тренировочных задач. Как правило, проведение сборов связано с выездом на удалённые тренировочные базы, обладающие необходимой для решения поставленных задач экологией и инфраструктурой. Но могут проводиться и на базе спортивной школы, при условии создания специальных условий для усиленной нагрузки или восстановления.

4.3.4. Виды и предельная длительность тренировочных сборов

Вид тренировочного сбора	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
	ВСМ	СС	ТЭ	НП
По подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-
По подготовке к чемпионатам, Кубкам, первенствам России	21	18	14	-
По подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-
По подготовке к официальным чемпионатам и первенствам Москвы	14	14	14	-
Специальные тренировочные сборы				
По общей и (или) специальной физической подготовке	18	18	14	-
Восстановительные	Не более 14			-
Для комплексного медицинского обследования	не более 2 раз в год			-

Тренировочные сборы в каникулярный период			До 21 дня подряд, но не более двух раз в год
---	--	--	--

Максимальное количество тренировок не должно превышать на этапах:

- начальной подготовки - 190 тренировок в год;
- тренировочном этапе 1 года - 280 тренировок в год;
- тренировочном этапе 2 года - 360 тренировок в год;
- тренировочном этапе 3 года - 450 тренировок в год;
- тренировочном этапе 4 года - 450 тренировок в год;
- тренировочном этапе 5 года - 450 тренировок в год;
- этапе спортивного совершенствования - 570 тренировок в год;
- этапе высшего спортивного мастерства - 570 тренировок в год.

4.3.5. Структура типового практического тренировочного занятия.

Тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса. Структура тренировочного занятия имеет три части:

- подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности обучающихся, доведение до них стоящих задач и планов тренировки, общую и (или) специальную разминку;
- основная часть (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки;
- заключительная часть (5-10 % от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха допускается использование в подготовке методик водных и игровых видов спорта, а также атлетических упражнений.

Психологическая подготовка обучающихся 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.

4.3.6. Безопасность при проведении учебно-тренировочных занятий

В спортивной школе при проведении учебно-тренировочных занятий должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Количество обучающихся не должно превышать норм установленных «Санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами СанПиН 2.4.4.1251-03» и количества рабочих мест в зале. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм обучающихся при борьбе, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При составлении спарринг-пар и формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам. Разница в возрасте обучающихся одной группы этапов НП и ТЭ не должна превышать двух лет. Разница в спортивной квалификации не должна превышать трёх спортивных разрядов. В ходе каждой тренировки тренер-преподаватель обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения учебно-тренировочных занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах;
- знать уровень физических возможностей обучающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе учебно-тренировочных занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы учебно-тренировочных занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности обучающихся, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных обучающихся;
- при проведении учебно-тренировочных занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить учебно-тренировочные занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход обучающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебно-тренировочных занятий.

Для участия в соревнованиях тренер-преподаватель обязан подавать в заявке исключительно обучающихся, соответствующих по уровню

квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а так же обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

4.3.7. Инструкторская и судейская практика

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

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

4.3.8. Медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса

К зачислению в спортивную школу допускаются обучающиеся, имеющие справку от врача об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям греко-римской борьбой. В дальнейшем все обучающиеся проходят 1 раз в год плановую диспансеризацию. Обучающиеся этапа спортивной подготовки обязаны проходить ежегодное углублённое медицинское обследование. Необходимым условием тренировочной и соревновательной деятельности является наличие страхового полиса от несчастных случаев. Медицинское обеспечение обучающихся, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля, осуществляется за счет средств, выделяемых спортивной школе, на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной

подготовке либо внебюджетных средств, получаемых за оказание услуг по спортивной подготовке.

4.3.9. Физическое и психологическое восстановление

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах, начиная с этапа спортивного совершенствования являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (2-4 раза в месяц);
- лесные прогулки (2-4 раза в месяц);
- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости).

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

4.3.10. Антидопинговые мероприятия

Не реже двух раз в год под руководством тренера-преподавателя или приглашённого лектора все обучающиеся, начиная с тренировочного этапа подготовки, обязаны прослушать лекции о текущем состоянии дел в сфере борьбы с допингом в спорте.

4.4. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки.

4.4.1. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку.

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

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие

среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах спортивной подготовки - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

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

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

4.4.2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, необходимой для осуществления спортивной подготовки.

Для осуществления спортивной подготовки по греко-римской борьбе используется:

спортивный зал, тренажерный зал, игровые площадки стадиона, раздевалки.

5. Система контроля и зачётные требования

5.1. Перед окончанием каждого тренировочного года обучающиеся групп этапов начальной подготовки, тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, выполнившие тренировочный план, предусмотренный для них тренировочной программой спортивной подготовки, сдают зачёт. Зачёт состоит из четырёх разделов:

1. оценка теоретических знаний;
2. оценка уровня физической подготовки;
3. оценка уровня технического мастерства;
4. оценка посещаемости занятий.

Обучающиеся, показавшие в текущем году высокие спортивные результаты и выполнившие (подтвердившие) разряды, соответствующие этапу подготовки, от сдачи зачётов по физической и технической подготовке могут освобождаться.

Обучающиеся, освобождённые по результатам медицинского обследования от практических занятий, но способные присутствовать в зале, участвуют в учебно-тренировочном процессе в качестве помощников тренера-преподавателя и перенимают методику подготовки и проведения занятий посредством наблюдения, конспектирования и выполнения поручений тренера-преподавателя в качестве ассистентов. В конце года такие обучающиеся сдают вместо практического зачёта теоретическую контрольную работу. Зачёт служит критерием перевода обучающегося на следующий год или этап подготовки. Для зачисления в группы первого года начальной подготовки используются только тесты, оценивающие физические качества.

5.2. Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовки борцов

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,8 с) Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 23 с) 800 м (не более 3 мин 20 с) 1500 м (не более 7 мин 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз) Вис на согнутых (90 град) руках не менее 2 сек Сгибание и разгибание рук в упоре (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 на гимнастической стенке до хвата руками в висе (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) Подтягивания на перекладине за 20 с (не менее 3 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек (не менее 10 раз) Подъем туловища лежа на спине за 20 сек (не менее 4 раз)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,6 с) Бег 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 21 с) 800 м (не более 3 мин 10 с) 1500 м (не более 7 мин 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз) Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре (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 на гимнастической стенке до хвата руками в висе (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) Подтягивания на перекладине за 20 с (не менее 4 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек (не менее 10 раз) Подъем туловища лежа на спине за 20 сек (не менее 6 раз)

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
------------------------	------------------------------------

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
быстрота	Бег 30 м (не более 5,4 с) Бег 60 м (не более 9,4 с) Бег 100 м (не более 14,4 с)
координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с) Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390 град)
выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 16 с) 800 м (не более 2 мин 48 с) 1500 м (не более 7 мин) Бег 2000 м (не более 10 мин) Бег 2 x 800 м 1 мин отдых (не более 5 мин 48 сек)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре (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 на гимнастической стенке до хвата руками в висе (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) Подтягивания на перекладине за 20 с (не менее 5 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек (не менее 14 раз) Подъем туловища лежа на спине за 20 сек (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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
быстрота	Бег 30 м (не более 5,2 с) Бег 60 м (не более 8,8 с) Бег 100 м (не более 13,8 сек)
координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,1 с) Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 450 град)
выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 14 с) 800 м (не более 2 мин 44 с) 1500 м (не более 6 мин 20 с) Бег 2000 м (не более 10 мин) Бег 2 x 800 м 1 мин отдых (не более 5 мин 32 сек)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 27 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре (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 на гимнастической стенке до хвата руками в висе (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) Подтягивания на перекладине за 20 с (не менее 8 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек (не менее 18 раз) Подъем туловища лежа на спине за 20 сек (не менее 11 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса

5.3. Знания и умения, необходимые для перевода на следующий этап, начиная с тренировочного этапа

№	Теоретические знания	Физическая готовность	Техника в партере	Техника в стойке
1	Форма борца греко-римского стиля. История развития Греко-римской борьбы	Подтягивания на перекладине (норматив)	Перевороты рычагом	Переводы в партер рывком за руку
2	Теоретические основы физиологии тренировочного процесса	Отжимания от пола (норматив)	Перевороты скручиванием за две руки	Переводы в партер нырком под руку
3	Оценка броска со стойки в опасное положение(на мост)	Выпрыгивания из низкого приседа (норматив)	Перевороты ключом	Бросок прогибом рука и туловище
4	Оценка удержания в опасном положении	Вис на перекладине	Перевороты накатом	Бросок прогибом из положения крест
5	Оценка броска на живот	Гимнастический мост	Защита от переворота накатом	Бросок прогибом из обратной петли
6	Оценка перевода рывком за руку в положение партера	Подъём разгибом со спины партнёра	Бросок «задний пояс»-защита	Бросок прогибом с проходом в корпус
7	Оценка перевода нырком под рук в положение партера	Забегания на борцовском мосту вправо, влево	Бросок «Обратный пояс»-защита	Бросок через спину рука и голова
8	Виды побед(чистая, по баллам, с явным преимуществом)и их оценка	Кувырок вперёд, назад с выходом в стойку	Выход в партере из положения нижнего на верх «Бра-Руле»	Бросок через спину из под руки
	Оценка	Колесо, рондат	Комбинация подъем	Бросок через спину

9	переворотов партере накатом		на задний пояс- накат	за одну руку
10	Оценка переворота в партере броском «задний пояс обратный пояс»	Упражнение «складной нож» на скорость	Перевороты накатом	Бросок вращением за одну руку(вертушка)
11	Оценка накрывания	Бег на короткую дистанцию 30, 60, 100 м (норматив	Защита от переворота накатом	Комбинации вертушка-проход в корпус бросок прогибом
12	Система проведения соревнований	Бег на длинную дистанцию, 10 000 м (норматив	Бросок «задний пояс»-защита	Перевод- проход в корпус –бросок прогибом
13	История спортивной школы «Борец	Жим штанги от груди, присед с партнёром своего веса (норматив	Бросок «Обратный пояс»-защита	Нырок –бросок прогибом
14	Режим дня, гигиены и способы восстановления	Челночный бег (норматив)	Выход в партере из положения нижнего на верх «Бра-Руле»	

5.4.Итоговая аттестация спортсменов, прошедших этап тренировочного процесса

Итоговая аттестация обучающихся для перевода на следующий этап производится суммированием баллов, набранных им по итогам выполнения тестовых заданий на экзамене и суммарной посещаемости тренировок.

- Отличной признаётся посещаемость без пропусков учебно-тренировочных занятий без уважительных причин. Пропуск до 10 % учебно-тренировочных занятий без уважительных причин – оценивается как «хорошо», пропуск от 11 до 20% учебно-тренировочных занятий как удовлетворительно. Пропуск более 21% учебно-тренировочных занятий без уважительной причины даёт в столбце «Прилежное посещение занятий» 0 баллов.

- Физическая готовность признаётся отличной, если испытываемый параметр (ИП) находится в диапазоне $ИП \geq \text{норматив}$; Если $\text{норматив} > ИП \geq 90\% \text{ от норматива}$, то физическая готовность признаётся хорошей; если $89\% \text{ от норматива} \geq ИП \geq 85\% \text{ от норматива}$, то физическая готовность признаётся

удовлетворительной; Если $ИП < 85\%$ от норматива, то в столбце «Оценка физической готовности» ставится 0 баллов.

- Оценка теоретических знаний проводится методом устного ответа спортсмена на выбранный в ходе экзамена билет. Если ответ полный и корректный, то оценка ставится «отлично». Если ответ корректный, но не полный или полный, но корректный благодаря дополнительным наводящим вопросам экзаменатора, то оценка ставится «хорошо». Если ответ содержит незначительные изъяны в корректности, дан с использованием неточной терминологии, недостаточно полон, но в целом соответствует вопросу, то оценка ставится «удовлетворительно». Если ответ не дан или существенно не корректен, если обучающийся полностью не владеет терминологией или изучаемым материалом, то в столбце «Оценка теоретических знаний» ставится 0 баллов.

- Оценка за технические умения ставится «отлично», если обучающийся выполнил предложенное задание быстро, без остановок, в обе стороны, верно с точки зрения конечного результата. Оценка соответствует «хорошо», если обучающийся выполнил предложенное задание верно с точки зрения конечного результата, но недостаточно чётко, с паузами и шероховатостями в ходе исполнения. Оценка соответствует «удовлетворительно», если выполнение соответствовало предложенному заданию, но имело незначительные изъяны, как в ходе выполнения, так и с точки зрения конечного результата. Если задание не выполнено или выполнено некорректно с точки зрения конечного результата, то оценка технических навыков даёт 0 баллов.

Результаты всех проверочных испытаний заносятся в таблицу и на основании суммирования значений столбцов таблицы делается вывод о зачёте или незачёте знаний и умений обучающегося.

Итоговая таблица оценки знаний и умений обучающегося

Группа спортсменов	Оценка знаний и умений в баллах												зачёт
	Оценка физической готовности			Прилежное посещение занятий			Оценка теоретических знаний			Оценка технических навыков			
	Отл.	Хор.	Уд.	Отл.	Хор.	Уд.	Отл.	Хор.	Уд.	Отл.	Хор.	Уд.	
Основная	35	30	25	25	20	15	20	15	10	20	15	10	70-100

Временно освобождённые				25	20	15	55	50	45				70- 100
---------------------------	--	--	--	----	----	----	----	----	----	--	--	--	------------

6.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Содержание занятий	Учебные группы							
	Этап начальной подготовки (часы в неделю)			Учебно-тренировочный этап (часы в неделю)				
	1год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Кол-во учебных часов в неделю	6	9	9	12	12	15	18	18
Теория и методика физической культуры и спорта	13	19	19	25	25	31	37	37
Общая и специальная физическая подготовка	63	95	95	126	126	158	190	190
Избранный вид спорта)	100	151	151	202	202	284	341	341
Другие виды спорта и подвижные игры	13	19	19	25	25	31	37	37
Технико-тактическая и психологическая подготовка	38	57	57	76	76	95	114	114
Самостоятельная работа обучающихся	25	37	37	50	50	31	37	37
Общее количество часов	252	378	378	504	504	630	756	756

**7.УЧЕБНЫЙ ПЛАН (в часах) дополнительной образовательной программы
по греко-римской борьбе**

№ пп	ТЕМЫ	Наименование учебных групп					
		СОГ	ГСА		УТГ		
		Весь период	До Года	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет	До 3 лет
ТЕОРИЯ							
1.	Физическая культура и спорт в РФ	0,5	1	1	1	1	
2.	Спортивная борьба в РФ.	0,5	1	1	1	1	
3.	Краткие сведения о строении организма, влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.	0,5	1	1	1	1	
4.	Гигиена и закаливание, питание и режим борца.	0,5	1	1	1	1	
5.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.	1	2	2	1	1	
6.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	0,5	1	1	2	2	
7.	Основы техники и тактики борьбы.	0,5	1	2	4	6	
8.	Основы методики обучения и тренировки.			1	3	3	
9.	Моральная и психологическая подготовка.	0,5	1	1	1	2	
10.	Общая и специальная подготовка.	0,5	1	2	2	2	
11.	Планирование и контроль тренировки.			1	2	3	
12.	Правила соревнований по борьбе, планирование, организация и проведение соревнований.	0,5	1	1	3	3	
13.	Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.	0,5	1	1	1	1	
14.	Просмотр и анализ соревнований			1	6	8	
15.	Установки перед соревнованиями.			1	3	4	
ВСЕГО:		6	12	18	32	39	4
ПРАКТИКА							
1.	Общая физическая подготовка.	59	128	138	166	196	2
2.	Специальная физическая подготовка	18	28	38	78	158	2
3.	Технико-тактическая подготовка.	29	58	116	146	242	3

4.	Психологическая подготовка.	5	10	10	20	40	60
5.	Соревновательная подготовка.	2	4	8	12	24	36
6.	Инструкторская и судейская практика.			4	6	14	20
7.	Приемные и переводные испытания.	5	10	10	12	20	22
8.	Восстановительные мероприятия.				40	51	60
9.	Медицинский контроль.	2	2	2	4	8	10
ВСЕГО:		120	240	326	484	753	1000
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА							
1.	Общая физическая подготовка.	6	12	12	24	24	24
2.	Специальная физическая подготовка	6	12	12	12	12	12
ВСЕГО:		12	24	24	36	36	40
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ				Согласно календарному плану соревнований			
ИТОГО:		138	276	368	552	828	1000

**План-график распределения учебных часов для группы спортивной адаптации до года (ГСА
свыше года)**

№ п/п	Содержание занятий	Месяцы года					
		09	10	11	12	01	02
ТЕОРИЯ							
1.	Физическая культура и спорт в РФ	1					
2.	Спортивная борьба в РФ.		1				
3.	Краткие сведения о строении организма, Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.			1			
4.	Гигиена и закаливание, питание и режим борца.				1		
5.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.	1	1				
6.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.					1	
7.	Основы техники и тактики борьбы.						1
8.	Основы методики обучения и тренировки.						
9.	Моральная и психологическая подготовка борца.			1			
10.	Общая и специальная подготовка борца.				1		
11.	Планирование и контроль тренировки.						
12.	Правила соревнований по спортивной борьбе, планирование, организация и проведение соревнований.						
13.	Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.						
14.	Просмотр и анализ соревнований.					1	
15.	Установки перед соревнованиями.						1
ПРАКТИКА							

1.	Общая физическая подготовка.	14	10	14	14	12	10
2.	Специальная физическая подготовка.	6	3	4	5	2	4
3.	Технико-тактическая подготовка.	11	10	11	11	6	11
4.	Психологическая подготовка.	1	1	1	1	1	1
5.	Соревновательная подготовка.		1	1	1	1	1
6.	Инструкторская и судейская практика.		1	1			1
7.	Приемные и переводные испытания.		5				
8.	Восстановительные мероприятия.						
9.	Медицинский контроль.		1				
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА							
1.	Общая физическая подготовка.			1		6	1
2.	Специальная физическая подготовка.			1		6	1
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ							
Согласно календар							
ВСЕГО:		34	34	36	34	36	32

Варианты распределения учебно-тренировочных занятий в недельном МЦ для тренировочной группы 3-4-го годов обучения (в час)

Варианты распределения занятий	Условия и период подготовки	Объем часов	Кол-во занятий	понед	вторн	среда	четверг	Пятница	суббота	воскрес
1.утро 2.вечер	Подгот.период	18 18	5 6	3 3	4 3	1 3	3 3	4 3	3 3	Активный отдых
3.утро вечер	Подготовит.период (спорткласс)	5 13	5 5	1 3	1 3		1 3	1 3	1 1	АО
4.утро вечер	предсоревноват. .подготовка	6 12	6 6	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	АО
5.утро День вечер	Подготовка в условиях УТС	6 4 8	6 3 4	1 1 2	1 1 2	1 1 2	1 1 2	1 1 2	1	АО
6.утро вечер	Соревнов.период	18	10	1 2	1 3	1	1 2	1 1	1	Соревнования 3 час
7.утро вечер	Соревнов.период	18	8	1 3	1 3	1 3	1 1	1	Соревнования 6 час	
8.утро вечер	Соревнов.период	18	7	1 2	1 2	1 1	1	Соревнования 9час		

**8.План-график распределения учебных часов
для групп начальной подготовки 1 год обучения
(4 часа в неделю)**

Греко-римская борьба

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы										
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1	Теоретическая	7	1	1	1	1	-	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	-
2	ОФП	69	7	7	7	7	7	5	6	6	6	6	5
3	СФП	30	2	3	3	3	3	4	4	3	3	2	-
4	ТГП	67	6	6	8	8	6	6	8	5	5	5	4
5	Психологическая	5	-	-	1	1	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	-
6	Соревнования	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Контрольно- переводные испытания	2	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-
8	Медицинское исследования	2	-	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-
Всего:		184	17	18	20	20	17	16	19	15	16	15	9

**План-график распределения учебных часов
для групп начальной подготовки 2 год обучения
(8 часов в неделю)**

Греко-римская борьба

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы										
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1	Теоретическая	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	ОФП	148	15	15	15	15	16	15	15	12	11	10	8
3	СФП	67	5	5	6	8	8	8	6	7	7	6	2
4	ТТП	102	10	8	10	9	9	9	8	10	11	10	7
5	Психологическая	9	2	2	-	-	-	-	2	1	1	1	-
6	Соревнования	9	-	-	2	2	-	-	2	3	-	-	-
7	Контрольно-переводные испытания	8	-	4	-	-	-	-	-	-	-	4	-
8	Инструкторская и судейская практика	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Восстановительные мероприятия	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
10	Медицинское исследование	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Всего:		368	36	36	35	36	35	34	35	35	34	33	18

**План-график распределения учебных часов
для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения
(12 часов в неделю)**

Греко-римская борьба

№	Разделы	Всего	Месяцы
---	---------	-------	--------

	ПОДГОТОВКИ		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1	Теоретическая	15	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1
2	ОФП	120	12	12	11	10	10	10	10	9	11	13	12
3	СФП	105	12	12	10	7	6	7	10	12	9	10	10
4	ТТП	230	18	18	24	26	23	23	22	22	18	19	18
5	Психологическая подготовка	17	1	1	1	1	3	2	1	2	1	3	1
6	Соревнования	17	-	-	-	2	3	3	4	3	2	-	-
7	Инструкторская практика	3	-	-	-	-	1	-	-	-	1	1	-
8	Контрольно- переводные испытания	6	-	3	-	-	-	-	-	-	3	-	-
9	Восстановительные мероприятия	33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
10	Медицинское исследование	6	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-
Всего:		552	51	51	51	51	50	49	51	51	52	50	45

**План-график распределения учебных часов
для учебно-тренировочных групп 3 года обучения
(14 часов в неделю)**

Греко-римская борьба

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы										
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1	Теоретическая	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	ОФП	162	16	14	15	15	15	16	16	15	15	15	10
3	СФП	138	15	14	14	11	12	11	11	14	13	13	10
4	ТТП	197	18	18	20	21	19	19	18	17	17	18	12
5	Психологическая	26	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2
6	Соревнования	29	-	3	4	3	3	3	4	4	4	1	-
7	Инструкторская и судейская практика	7	-	-	-	2	2	-	1	1	1	-	-
8	Контрольно- переводные испытания	8	-	4	-	-	-	-	-	-	-	4	-
9	Восстановительные мероприятия	49	5	5	4	4	5	6	5	5	4	4	2
10	Медицинское исследования	6	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-
Всего:		644	61	62	61	61	61	60	60	60	61	59	38

**План-график распределения учебных часов
для учебно-тренировочных групп 4 года обучения
(16 часов в неделю)**

Греко-римская борьба

№	Разделы	Все го	Месяцы
---	---------	-----------	--------

	ПОДГОТОВКИ		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1	Теоретическая	18	2	1	2	2	2	2	2	2	2.5	0.5	-
2	ОФП	215	25	25	24	18	20	20	18	16	18	16	15
3	СФП	140	10	9	14	18	9	9	14	14	16	15	12
4	ТТП	294	25	25	27	24	30	30	27	28	27	27	24
5	Психологическая	14	2	2	-	-	2	2	2	2	1	1	-
6	Соревнования	18	-	-	-	3	3	3	3	4	-	-	-
7	Контрольно-переводные испытания	11	-	5	-	-	-	-	-	-	-	6	-
8	Восстановительные мероприятия	21	2	2	2	4	2	2	2	2	1	1	1
9	Медицинское исследование	5	2.5	-	-	-	-	-	-	-	2.5	-	-
Всего:		736	69	69	69	69	68	68	68	68	68	68	52

**План-график распределения учебных часов
для учебно-тренировочных групп 5-6 года обучения
(18 часов в неделю)**

Греко-римская борьба

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы										
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1	Теоретическая	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	ОФП	122	14	14	12	10	10	8	10	10	10	14	10
3	СФП	164	18	19	15	14	13	13	14	14	15	15	14
4	ТТП	360	32	33	33	35	33	33	33	33	32	32	31
5	Психологическая	30	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
6	Соревнования	44	-	-	4	6	6	7	7	7	7	-	-
7	Инструкторская практика	4	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-
8	Контрольно- переводные испытания	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
9	Восстановительные мероприятия	70	6	6	7	6	7	7	6	6	6	7	6
10	Медицинское исследования	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-
Всего:		828	76	77	76	77	76	75	77	77	77	74	66

**План-график распределения учебных часов
для групп спортивной подготовки 1 года обучения**

(20 часов в неделю)

Греко-римская борьба

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы										
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1	Теоретическая	25	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1
2	ОФП	166	15	15	16	17	18	17	15	14	14	14	11
3	СФП	210	17	19	20	21	20	22	19	17	18	21	16
4	ТТП	285	30	28	27	25	25	24	28	30	30	23	15
5	Психологическая	40	3	4	3	4	4	4	5	4	4	3	2
6	Соревнования	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-
7	Инструкторская и судейская практика	18	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1
8	Контрольно- переводные испытания	10	3	-	-	-	2	-	-	2	-	3	-
9	Восстановительные мероприятия	120	11	12	12	12	11	10	12	12	11	11	6
10	Медицинское исследования	6	2	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-
Всего:		920	89	87	89	88	88	85	87	87	86	82	52

**План-график распределения учебных часов
для групп спортивного совершенствования 2 года обучения
(22 часов в неделю)
Греко-римская борьба**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы										
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1	Теоретическая	28	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2
2	ОФП	90	8	6	8	8	7	8	10	7	9	10	9
3	СФП	228	23	20	22	20	23	21	21	22	18	20	18
4	ТТП	322	28	28	29	29	30	28	32	32	30	30	26
5	Психологическая	55	4	5	6	5	5	5	6	6	5	5	3
6	Соревнования	71	7	9	9	10	6	6	6	6	6	6	-
7	Инструкторская и судейская практика	24	3	2	2	2	2	2	4	2	2	2	1
8	Контрольно- переводные испытания	19	5	5	-	-	4	-	-	-	-	5	-
9	Восстановительн ые мероприятия	166	15	15	17	17	16	16	12	15	14	15	15
10	Медицинское исследования	9	-	5	-	-	-	-	-	-	4	-	-
Всего:		1012	96	97	96	94	96	91	93	92	91	95	71

9. Литература

1. Подливаев Б.А., Грузных Г.М. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского

резерва. — М.: Советский спорт, 2004 - 277с.

2. Ивко В.С., Кочурко Е.И., Максимович В.А. Борьба спортивная.

Гродна, 1997. – 331 с.

3. Кожарский В.Л., Сорокин П. Техника классической борьбы. М.: ФиС,

4. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. М., ФиС, 1967. – 152 с.

5. Рудницкий В.И., Мисюк Г.Ф., Нижибицкий Н.Н. Борьба классического
стиля. Мн., «Полымя», 1990. – 149 с.

6. Спортивная борьба. Учебник для ИФК. Под общей редакцией

А.П.Купцова. М. ФиС, 1978. – 424 с.

7. Спортивная борьба. Учебник для ИФК. Под общей редакцией

Н.М.Галковского и А.З.Катулина. ФиС, 1968. – 583 с.

8. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Учебное пособие. М., «Сов. спорт».

Спортивная борьба.

Кинезиология и психология.

Учебное пособие. М., «Сов. спорт», 1998. – 279 с.

10. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Методика подготовки. Учебное

пособие. М., «Сов. спорт», 1998. – 398 с.

11. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Планирование и контроль. Учебное

пособие. М.: «Сов. спорт», 2000. – 383 с.